EDISI REVISI 2017

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

SMP/MTs

KELAS

VIII

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
x, 318 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VIII
ISBN 978-602-427-015-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-017-9 (jilid 2)

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Roji dan Eva Yulianti.

Penelaah : Suroto, Taufik Hidayah, Hermawan Pamot Raharjo, dan Hari Amirulloh Rachman.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2014 ISBN 978-602-1530-80-1 (jilid 2a)
978-602-1530-81-8 (jilid 2b)
Cetakan Ke-2, 2017 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Times New Roman, 11 pt.

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi peserta didik dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan(PJOK) untuk Kelas VIII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan mata pelajaran olahraga sebagaimana dipahami selama ini dan juga bukan materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan olahraga peserta didik. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali peserta didik dengan kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki tujuan supaya peserta didik dapat memperoleh perubahan perilaku gerak, perilaku berolahraga dan perilaku sehat. Pada akhirnya aktivitas jasmani dibarengi dengan sikap yang sesuai sehingga hasil yang diperoleh adalah optimal.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VIII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang memengaruhinya.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, peserta didik diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya.Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, 2017

Penulis

Daftar Isi

Permainan Bola Besar

Bab I

Kata Kunci
Permainan bola besar dengan sepak bola, bola voli, dan bola basket, variasi gerak spesifik, bermain sederhana, dan perlengkapan bermain

Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikkan bermain bola besardengan (sepak bola, bola voli, bola basket) dengan variasi, yang baik serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Permaianan Bola Besar

Melalui Permainan Sepak Bola
a. Pemahaman variasi gerak spesifik
b. Pembelajaran gerak spesifik bermain sepak bola
c. Bermain sederhana

Melalui Bola Voli
a. Pemahaman variasi gerak spesifik
b. Pembelajaran gerak spesifik bermain bola voli
c. Bermain sederhana

Melalui Permainan Bola Basket
a. Pemahaman variasi gerak spesifik
a. Pembelajaran gerak spesifik bermain bola basket
b. Bermain sederhana

Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Sepak Bola

Olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga *rugby* dan sepak bola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara.

Kini, sepak bola sudah modern. Untuk bermain bola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang *(kicking)*, menghentikan atau mengontrol *(stoping)*, menggiring *(dribbling)*, menyundul *(heading)*, merampas *(tacling)*, lemparan ke dalam *(trow–in),* dan menjaga gawang *(goal keeping)*. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, dan mengiring bola dalam permainan sepak bola.

A. Gerak Spesifik Mengumpan dan Menendang Bola

1. Gerak Spesifik Mengumpan dan Menendang Menggunakan Kaki bagian Dalam

Gambar 1.1 Mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam

Tahapan Pembelajaran:

(1) Posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan; sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.
(2) Gerakan: tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
(3) Akhir gerakan: pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan. (lihat Gambar: 1.1)

2. Gerak Spesifik Mengumpan dan Menendang Bola Menggunakan Kaki bagian Luar

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan bola; letakkan kaki tumpu di samping bola; posisi kedua lengan di samping badan agak terentang; pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci; pandangan terpusat pada bola.

Gambar 1.2
Prinsip dasar mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian luar.

(2) Gerakan: tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

(3) Akhir gerakan: kaki yang digunakan menendang agak menyilang depan badan, pindahkan berat badan ke depan, pandangan ke arah gerakan bola. (lihat Gambar: 1.2).

B. Gerak Spesifik Menggiring Bola

1. Gerak Spesifik Menggiring Bola dengan Kaki bagian Dalam

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.

(2) Gerakan: dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak, bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah.

Gambar 1.3
Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

(3) Akhir gerakan: (1) bola bergulir di atas tanah, di depan badan, (2) tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, (3) pandangan ke depan arah bola. (lihat Gambar: 1.3)

2. Gerak Spesifik Menggiring Bola dengan Kaki bagian Luar

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: posisi berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.

(2) Gerakan: dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, kaki tumpu bergeser bergerak maju.

Gambar 1.4
Menggiring bola dengan kaki bagian luar

(3) Akhir gerakan: bola bergulir di atas tanah, di depan badan, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, pandangan ke depan ke arah bola, berat badan agak condong ke depan. (lihat Gambar: 1.4).

C. Gerak Spesifik Menahan Bola

1. Gerak Spesifik Menahan Bola dengan Kaki bagian Dalam

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah gerakan bola, putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

(2) Gerakan: julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola mengenai kaki bagian dalam, tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola.

(3) Akhir gerakan: gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan (lihat Gambar: 1.5).

Gambar 1.5
Menahan bola dengan kaki bagian dalam

2. Gerak Spesifik Menahan Bola dengan Kaki bagian Luar

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal, diawali dengan posisi berdiri menghadap arah gerak dasar bola, letakkan kaki tumpu di samping bola, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.

(2) Gerakan, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola menyentuh kaki bagian luar, tarik kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke belakang, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

Gambar 1.6
Menahan bola dengan kaki bagian luar

(3) Akhir gerakan, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan, pandangan ke depan, bola tertahan di depan badan (lihat Gambar: 1.6) .

3. Gerak Spesifik Menahan Bola Menggunakan Telapak Kaki

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah datangnya bola, posisi kedua lengan di samping badan, posisi badan agak condong ke depan.

(2) Gerakan: saat bola datang sambut dengan telapak kaki menghadap ke arah datang bola, pergelangan kaki dikunci, posisi tumit ada di bawah.

(3) Akhir gerakan: posisi kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak tertekuk, gerak bola tertahan oleh telapak kaki, tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya (lihat Gambar: 1.7).

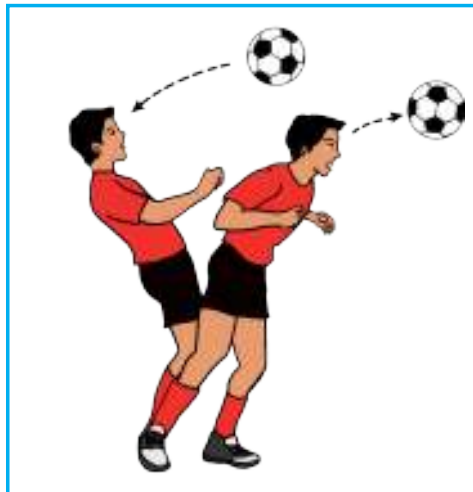
Gambar 1.7
Menahan bola menggunakan telapak kaki

D. Gerakan Spesifik Menyundul Bola

Gerak Spesifik Menyundul Bola

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu/sikap melangkah, kedua lutut agak rendah, kedua lengan di depan samping badan, pandangan tertuju pada arah bola.

(2) Gerakan: lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher serta berat badan bertumpu pada kaki belakang, arah pandangan pada bola, gerakan pinggang ke depan, hingga dahi tepat menyongsong arah datangnya bola, untuk menambah kecepatan/ kekuatan bola, gerakan kedua lengan ke belakang.

Gambar 1.8
Gerakan menyundul bola

(3) Akhir gerakan: gerakan badan dibawa ke depan, kedua lutut diluruskan serta kedua tumit terangkat dari tanah, pandangan mengikuti arah gerak bola (lihat Gambar: 1.8).

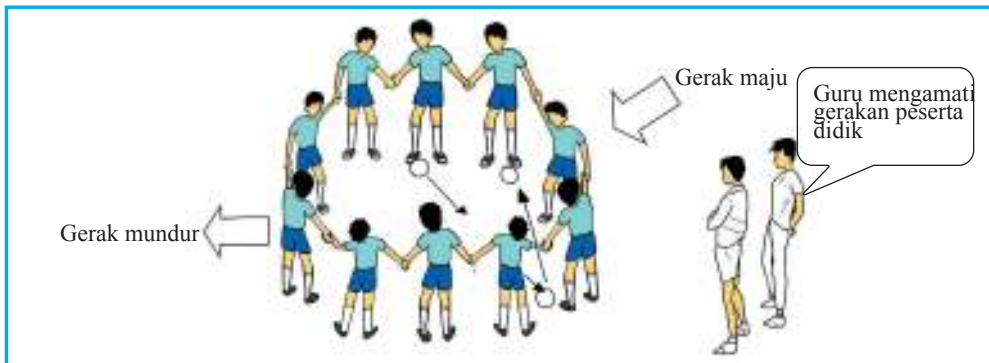
E. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran

Variasi dalam pembelajaran sepak bola adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik mengumpan/ menendang bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Variasi gerak spesifik ini dilakukan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri.

Akhir dari pembelajaran variasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

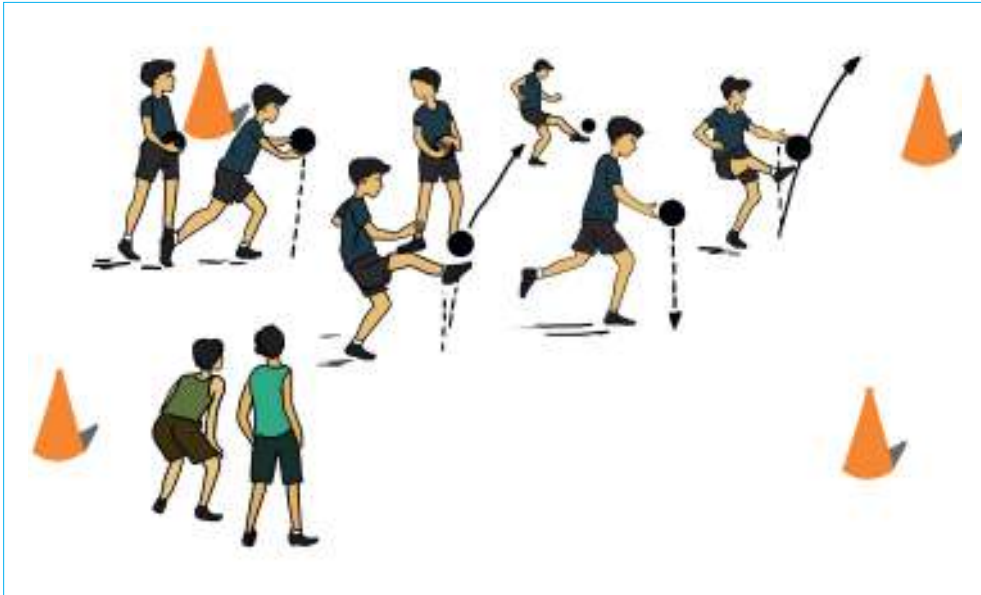
Selama kegiatan pembelajaran, peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam, Luar, atau Punggung Kaki

Buat kelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan (lihat Gambar 1.9). Gerakan dilakukan menyamping maju mundur, tetapi bola tidak boleh keluar lingkaran.

Gambar 1.9 Berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.9.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

2. Aktivitas Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam atau Luar, Bola Dipantul

Gambar 1.10 Bola dipantul.

Tahapan pembelajarannya

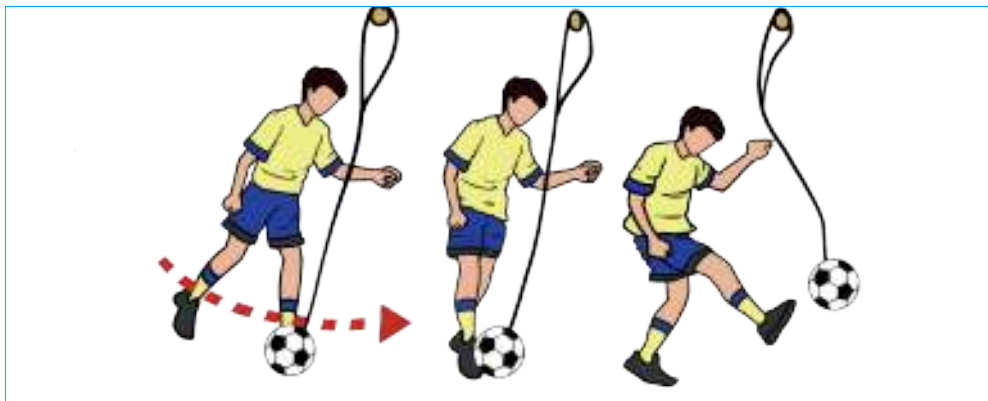
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru atau teman kamu yang ditunjuk oleh guru, dan lihat Gambar 1.10.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

3. Aktivitas Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam atau Luar, Bola Dilambungkan

Tahapan pembelajarannya

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.11.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Gambar 1.11 Menendang atau mengumpan bola

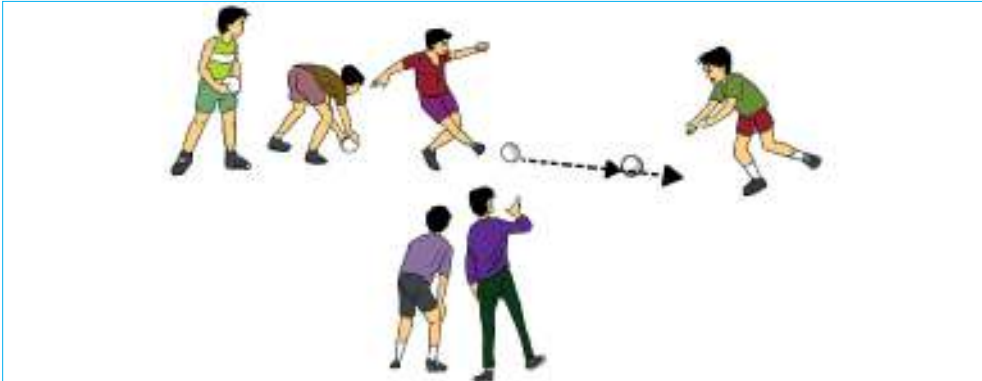
4. Aktivitas Pembelajaran Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, Punggung Kaki dengan Bola Tergantung

Gambar 1.12
Menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, dengan bola tergantung.

Tahapan pembelajarannya

Gantung bola dengan ketinggian dari tanah kurang lebih 10-15 cm.

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.12.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali adalah sebagai berikut.
1. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif
2. Agar bola tidak menggulir jauh
3. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola
4. Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah

5. Aktivitas Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam atau Luar, Berpasangan dan Berhadapan Berjarak ± 2-3 M

Gambar 1.13
Menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak ± 2-3 m

Tahapan pembelajarannya

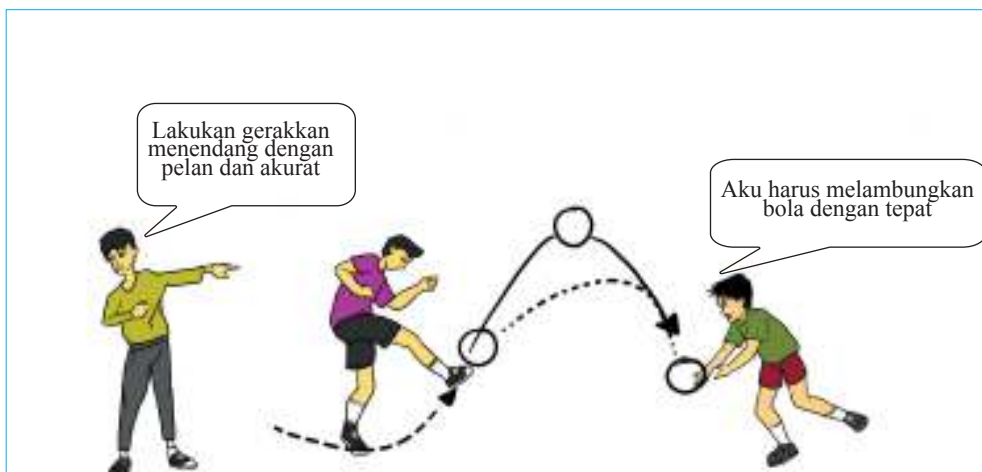
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.13.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

6. **Aktivitas Menendang dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam atau Luar, Berpasangan serta Berhadapan Berjarak ± 2-3 M**

Gambar 1.14 Menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar

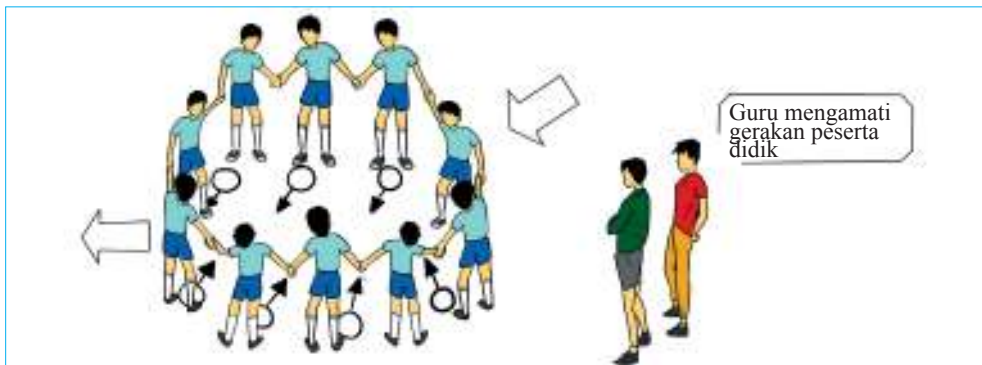
Tahapan pembelajarannya

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.14.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

7. **Aktivitas Menendang, dan Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam atau Luar, Berpasangan dan Berhadapan Berjarak ± 2-3 M**

Gambar 1.15
Menendang dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak ± 2-3 m

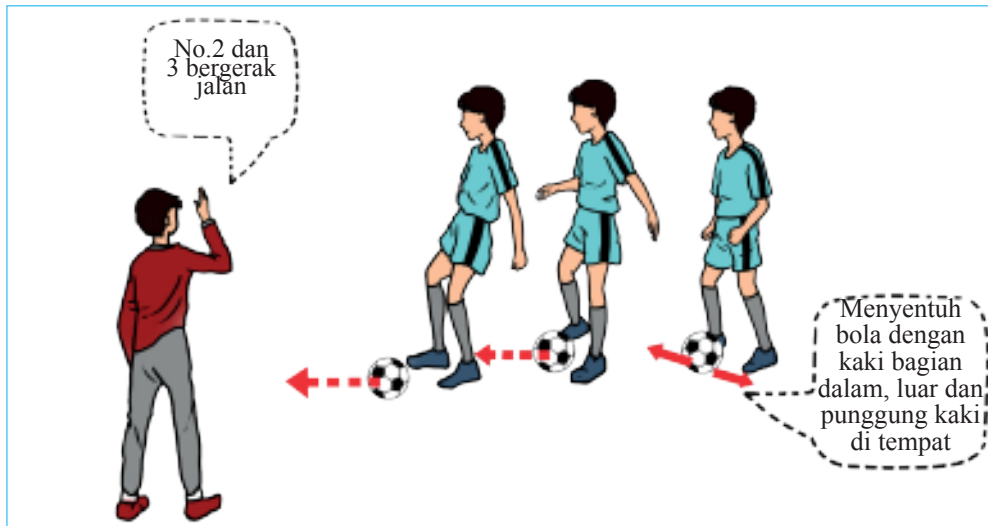
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.15.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

8. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki, Berkelompok Membentuk Lingkaran Berpegangan Tangan

Gambar 1.16 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki lingkaran

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.16.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

9. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Menggunakan Kaki bagian Luar atau Punggung Kaki

Gambar 1.17
Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam atau luar

Tahapan Pembelajaran

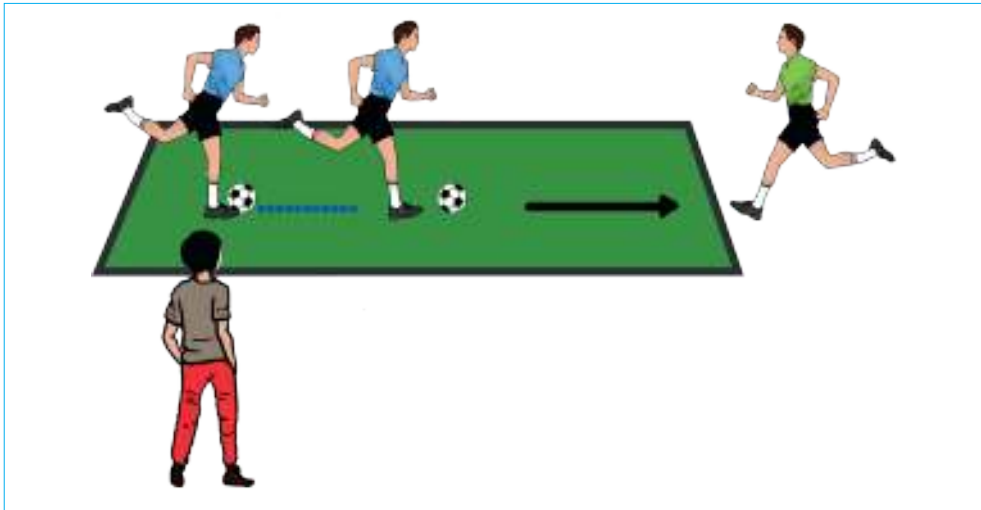
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar1.17.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

10. Aktivitas Pembelajaran Mengiring Bola Menggunakan Kaki bagian Luar atau Punggung Kaki pada Garis Lurus

Tahapan Pembelajaran

(1) Berdiri pada garis start berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak ± 3 - 6 m, dilakukan berkelompok 4 - 6 peserta perkelompok, 1 kelompok menggunakan 1 buah bola.
(2) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar1.18.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Gambar 1.18 Menggiring bola menggunakan kaki bagian, luar, dalam, dan punggung pada garis lurus.

11. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola *Zig-Zag* dengan Kaki bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

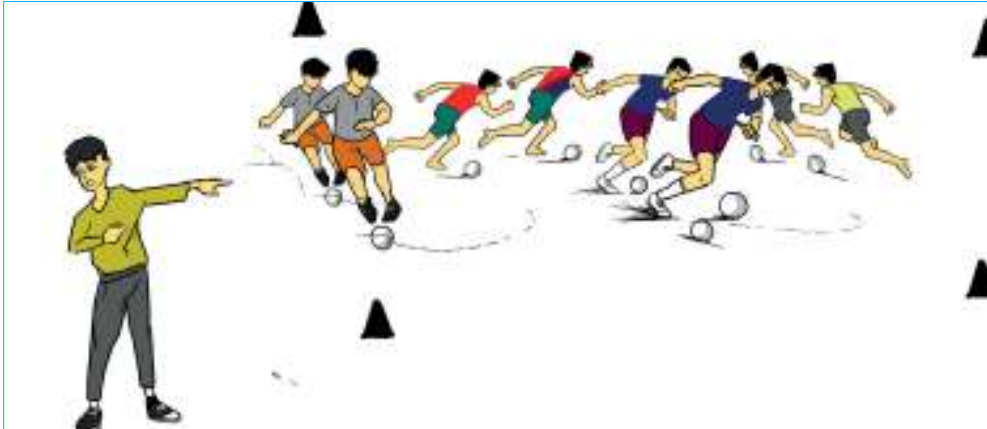
Gambar 1.19 Menggiring bola zig-zag menggunakan kaki bagian luar atau dalam.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: peserta didik berdiri pada garis start, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik/perkelompok, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik.

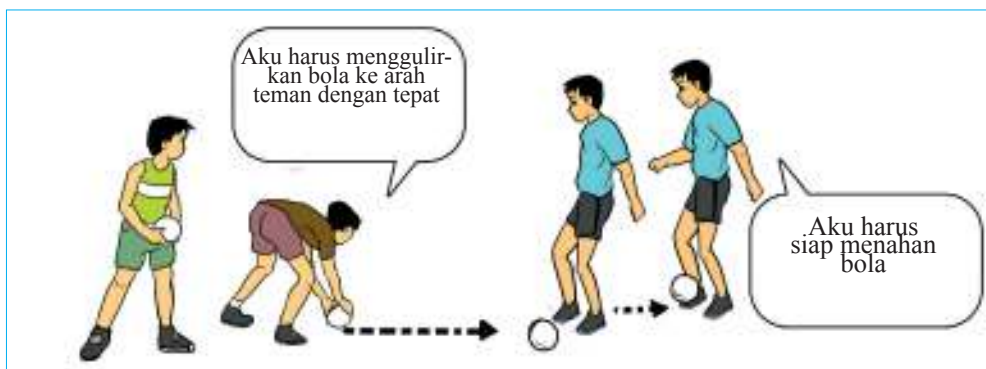
(2) Pelaksanaan: lakukan gerak menggiring bola zig-zag melewati *cone* yang telah terpasang.

(3) Fokuskan perhatian pada perkenaan kaki pada bola.

12. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki

Gambar 1.20 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar atau dalam.

Tahapan Pembelajaran

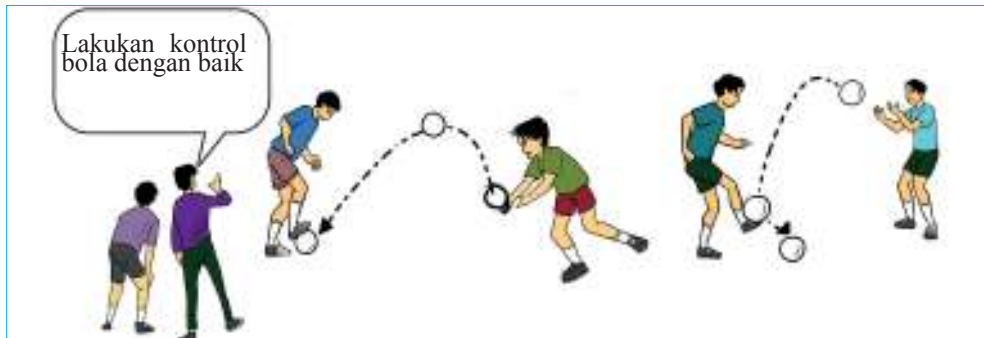
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.20.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

13. Aktivitas Pembelajaran Menahan Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki, Bola Digulirkan Teman

Gambar 1.21 Menahan menggunakan kaki bagian luar, dalam atau punggung kaki bola digulirkan teman

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.21.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

14. Aktivitas Pembelajaran Menahan Menggunakan Kaki bagian Luar, Dalam, atau Punggung Kaki, Bola Dilambung Teman

Gambar 1.22 Menahan menggunakan kaki bagian luar atau dalam.

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.22.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

15. Aktivitas Pembelajaran Menahan Menggunakan Kaki bagian Luar atau Dalam, Bola Dilambungkan Teman Arah Datar

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.23.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

Gambar 1.23 Menahan menggunakan kaki bagian luar atau dalam.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Pada pembelajaran ini buatlah catatan sebagai berikut.

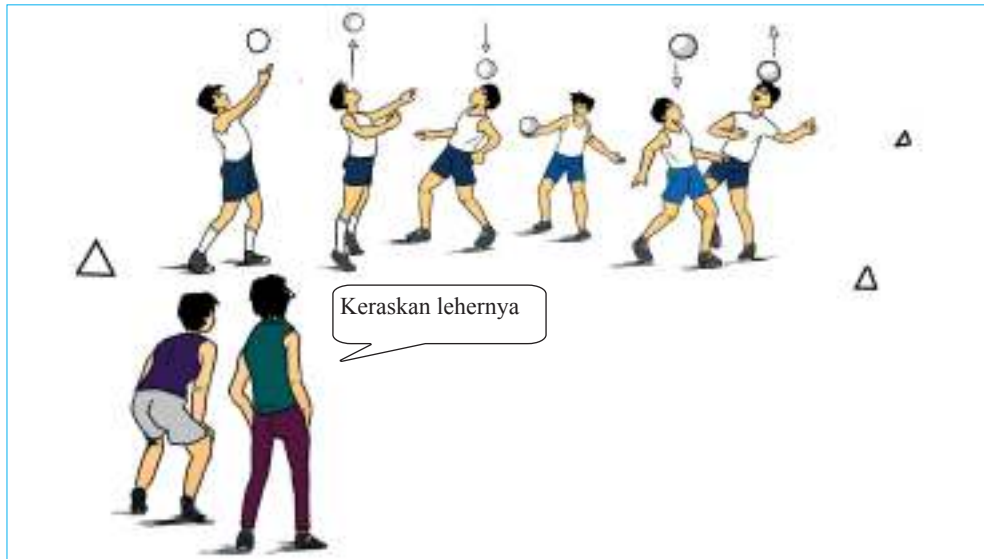
1. Berapa kali melakukan kegagalan menahan bola yang dilambung datar oleh teman? Mengapa demikian?
2. Berapa kali melakukan kesalahan melambung bola datar ke arah teman tidak sampai atau tidak tepat? Mengapa demikian?
3. Berapa kali melakukan menahan bola dari arah datar bola bergulir jauh dari kaki? Mengapa demikian?
4. Buatkan skor untuk setiap teman, untuk ketiga poin di atas (1, 2, dan 3).

16. Aktivitas Pembelajaran Menyundul Bola yang Dipantul ke Lantai

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.24.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada bola mengenai dahi.

Gambar 1.24 Menyundul bola yang dipantul ke lantai

17. Aktivitas Pembelajaran Menyundul Bola yang Dilambung ke Atas

Gambar 1.25 Menyundul bola yang dilambung ke atas

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.25.

(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

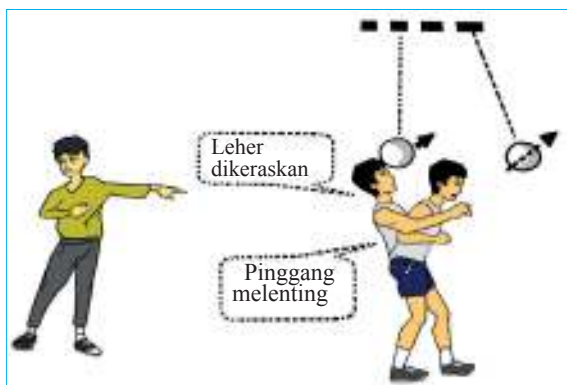
(6) Fokuskan perhatian pada bola mengenai dahi.

18. Aktivitas Pembelajaran Menyundul Bola dengan Bola Tergantung

(1) Berdiri menghadap bola yang tergatung, ketinggian bola sebatas dahi peserta didik atau disesuaikan dengan ketinggian peserta didik, lakukan aktivitas gerakan seperti gambar berikut:

(2) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.26.

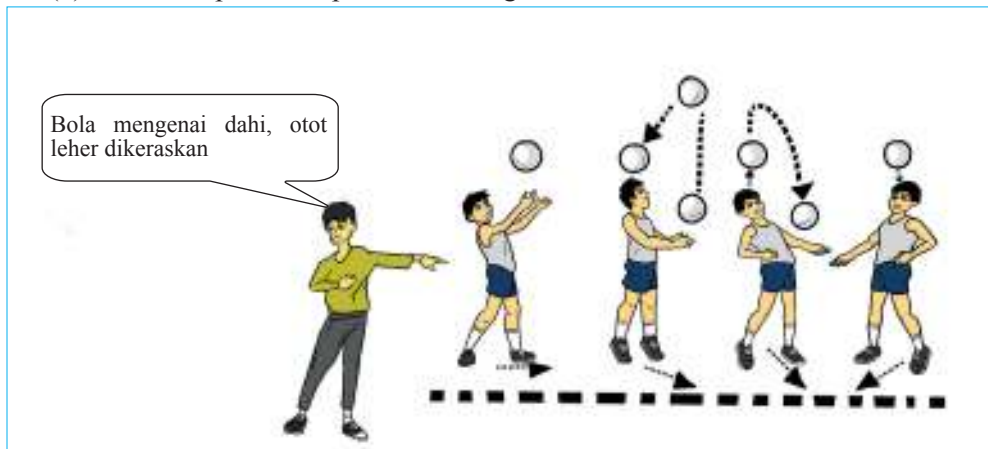
(3) Lakukan seperti contoh peragaan.

(4) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

Gambar 1.26 Menyundul bola, dengan bola tergantung

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada bola mengenai dahi.

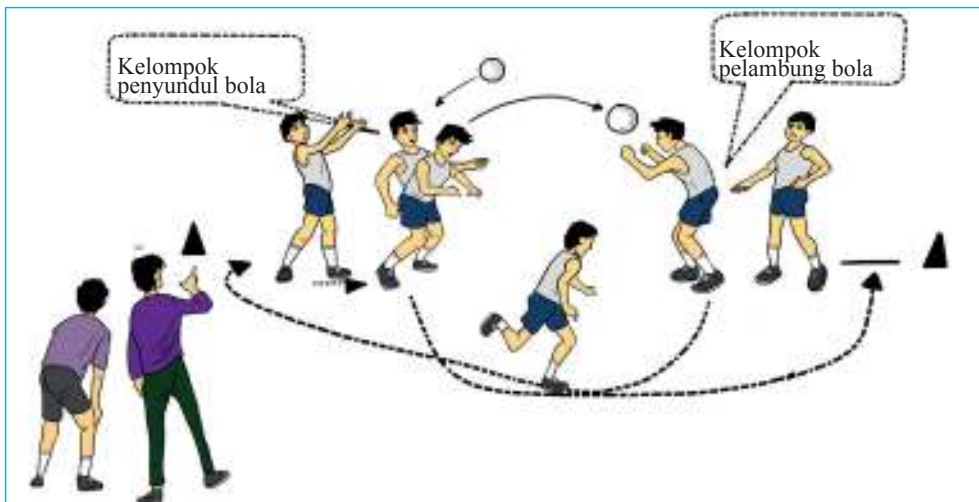
19. Aktivitas Pembelajaran Menyundul Bola di Tempat Berulang-ulang

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.27.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada bola mengenai dahi.

Gambar 1.27 Menyundul bola dilambungkan teman di tempat

20. Aktivitas Pembelajaran Menyundul Bola Dilambungkan Teman di Tempat

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.28.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada bola mengenai dahi.

Gambar 1.28 Menyundul bola di tempat berulang-ulang

Pada pembelajaran ini, buatlah catatan sebagai berikut.

1. Berapa kali bola gagal diarahkan pada teman?
2. Mengapa bola yang disundul tidak sampai pada teman?
3. Mengapa bola yang dilambungkan tidak sampai pada teman yang akan menyundul?

Diskusikan dengan teman tentang ketiga masalah tersebut!

21. Aktivitas Pembelajaran Permainan Menyundul Bola Menggunakan Net/ Tali yang Dipasang Melintang

Tahapan Pembelajaran

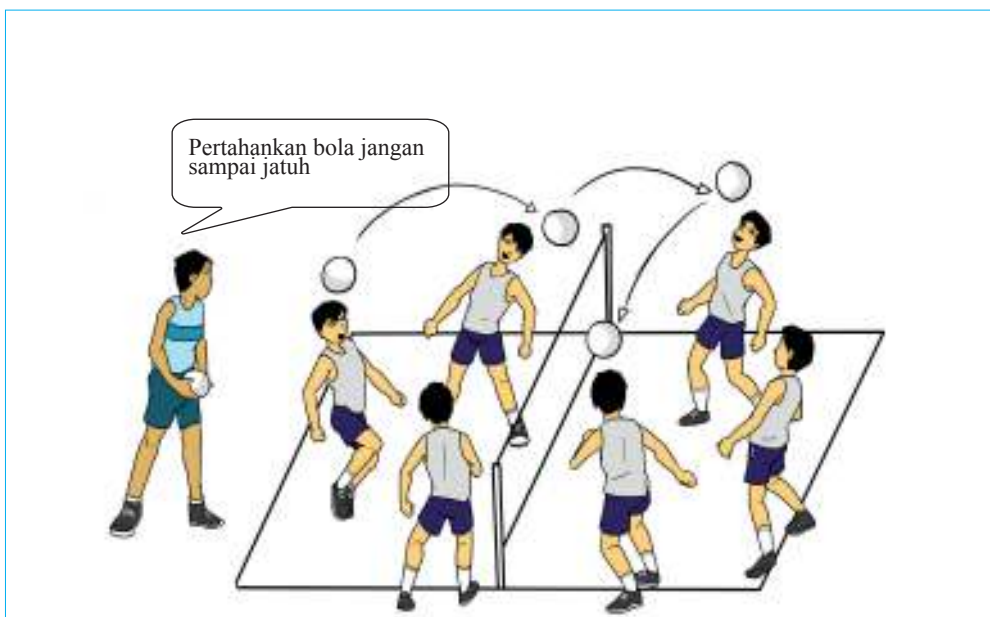
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.29.

(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan perhatian pada gerakan pinggang dan bola mengenai dahi.

Gambar 1.29 Menyundul bola menggunakan net/tali yang dipasang melintang

Pada permainan ini, buat catatan sebagai berikut.

1. Berapa kali melakukan kegagalan mengarahkan bola pada teman sendiri, dan mengapa demikian?
2. Berapa kali melakukan kegagalan melewatkan bola melalui atas net, dan mengapa demikian?
3. Berapa kali melakukan kegagalan melewatkan bola melalui atas net, dan mengapa demikian?
4. Buatkan skor untuk setiap teman, untuk ketiga poin di atas (1, 2, dan 3)

Diskusikan dengan teman mengenai ketiga hal tersebut!

F. Variasi Gerak Spesifik Mengumpan, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola

Variasi dalam permainan sepak bola adalah gabungan bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik mengumpan/menendang, menahan, menggiring, menyundul, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang diberikan guru atau teman dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya.

1. **Aktivitas Variasi Mengumpan, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Kaki bagian Luar, Dalam, dan Punggung Kaki Berpasangan Berdiri Berhadapan.**

Tahapan pembelajaran

(1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 2-3 m berpasangan.

(2) Lakukan aktivitas gerakan di satu tempat dan bergerak maju mundur

(3) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.30.

(4) Lakukan seperti contoh peragaan.

(5) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(6) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(7) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(8) Fokuskan perhatian pada gerakan kaki.

Gambar 1.30
Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki

2. **Aktivitas Variasi Mengumpan, Menendang, Menahan Bola Menggunakan Kaki bagian Luar, Dalam, dan Punggung Kaki, Berdiri Berhadapan Berkelomok**

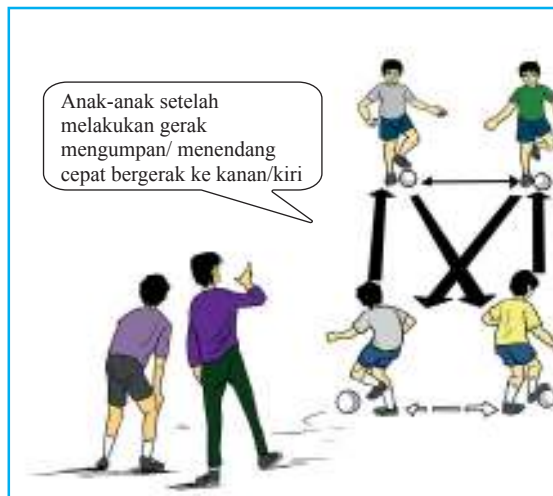
Tahapan pembelajaran

(1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 2-3 m berpasangan

(2) Bola ditahan sebelum diumpan/ditendang.

(3) Bola langsung diumpan/ ditendang.

(4) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.31.

(5) Lakukan seperti contoh peragaan.

Gambar 1.31
Mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki, berdiri berhadapan berjarak ± 2-3 m

(6) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(7) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(8) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(9) Fokuskan perhatian pada gerakan kaki.

3. Aktivitas Variasi Menggiring, Menahan, dan Menendang/Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, dan Punggung Kaki Berdiri Berhadapan, Berkelompok, Formasi Berbanjar

Gambar 1.32
Menggiring, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki berdiri berhadapan, berkelompok, formasi berbanjar

Tahapan Pembelajaran

(1) Berdiri menghadap arah gerakan berjarak ± 7 - 10 meter, berkelompok, formasi berbanjar.

(2) Lakukan aktivitas gerakan dengan bergerak dengan garis (7 - 10 m), kemudian bola ditahan, badan berbalik arah dan tendang/umpan bola ke teman. adalah:

(3) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.32.

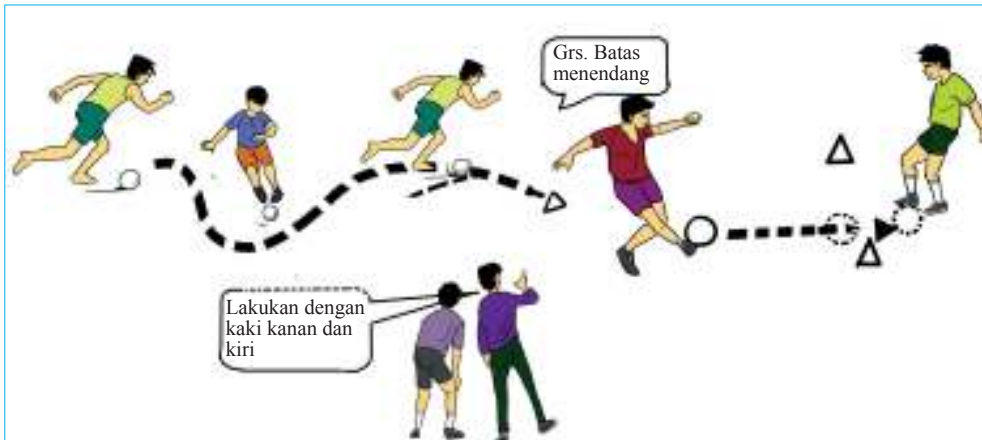
(4) Lakukan seperti contoh peragaan.

(5) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(6) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(7) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(8) Fokuskan perhatian pada gerakan kaki.

4. Aktivitas Variasi Menggiring *Zig-Zag*, Menahan, dan Menendang/ Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar, Dalam, dan Punggung Kaki, Berdiri Berhadapan, Formasi Berbanjar

Gambar 1.33
Menggiring *zig-zag*, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki, berdiri berhadapan, formasi berbanjar

Tahapan Pembelajaran

(1) Berdiri menghadap arah gerakan berjarak ± 7 - 10 meter, berkelompok, formasi berbanjar.
(2) Lakukan aktivitas gerakan, bergerak hingga garis menendang, tendang bola ke arah teman dan bola ditahan dengan kaki.
(3) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.33.
(4) Lakukan seperti contoh peragaan.
(5) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(6) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(7) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(8) Fokuskan perhatian pada gerakan kaki.

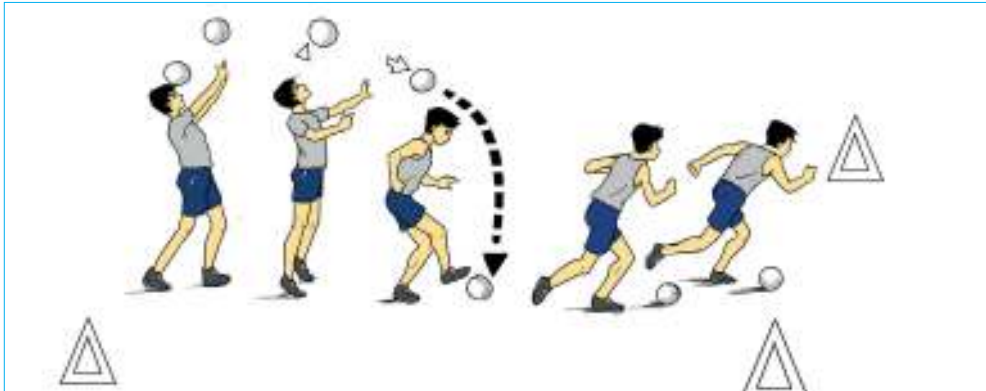
5. Aktivitas Variasi Menyundul, Menahan, dan Menggiring Bola Menggunakan Kaki bagian Luar, Dalam, dan Punggung Kaki

Tahapan Pembelajaran

(1) Berdiri menghadap arah gerakan berjarak ± 7 - 10 meter, berkelompok, formasi berbanjar, kedua tangan memegang bola di depan badan.
(2) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.34.
(3) Lakukan seperti contoh peragaan.
(4) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(5) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(6) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(7) Fokuskan perhatian pada pantulan bola mengenai dahi dan menahan dengan telapak kaki.

Gambar 1.34
Menggiring, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki

G. Aktivitas Bermain Sepak Bola Sederhana

Tujuan akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah menerapkan teknik dasar yang telah dikuasai dalam permainan untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Permainan Merebut Bola

Permainan dilakukan oleh 4 orang setelah bola dilambungkan. Merebut bola dan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan: 2 - 3 menit.

Gambar 1.35 Permainan merebut bola

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.36.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

2. Aktivitas Permainan "Dua Kali Keluar"

Permainan dilakukan oleh 6 orang, dibagi dalam 2 kelompok, masing-masing 2 penyerang dan 1 penjaga gawang. Bola dilambungkan dan diperebutkan, jika 1 kelompok tidak bisa memasukkan bola ke gawang setelah 2 kali menendang, maka kelompok tersebut diganti dengan kelompok lain.

Gambar 1.36 Permainan "dua kali keluar"

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.37.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

3. Aktivitas Permainan Dua Lawan Empat.

3 orang menjadi penjaga gawang, 3 orang menjadi penyerang, bermain bergantian setiap 5 menit.

Gambar 1.37 Permainan dua lawan empat

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.38.

(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan pada perkenaan kaki pada bola.

Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Bola Voli

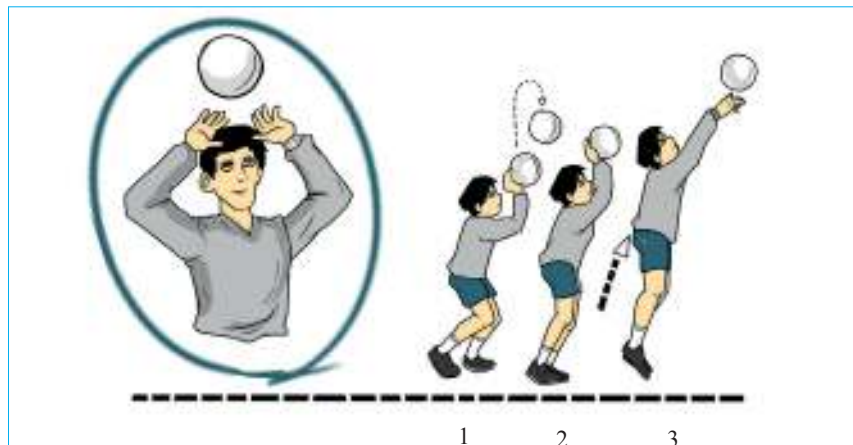
Permainan **bola voli** ditemukan oleh *William G Morgan* pada tahun 1895 di *Holyoke* (Amerika bagian timur). *William G Morgan* adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men's Christain Association (MCA)*. Permainan *bola voli* di Amerika sangat cepat perkembangannya, sehingga tahun 1933 *YMCA* mengadakan kejuaraan bola voli nasional.

Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Untuk pertama kalinya dipertandingkan di *Polandia* pada tahun 1974 dengan peserta yang cukup banyak. Maka pada tahun 1984 didirikan Federasi Bola voli Internasional atau Internationnal *Volley Ball Federation (IVBF)* yang waktu itu beranggotakan 15 negara. Permainan bola voli ini sangat cepat perkembangannya, antara lain disebabkan oleh :

a. permainan bola voli tidak memerlukan lapangan yang luas.
b. mudah dimainkan.
c. alat-alat yang digunakan sangat sederhana.
d. permainan ini sangat menyenangkan.
e. kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil.
f. dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup, dan
g. dapat dimainkan banyak orang.

Kini permainan bola voli sudah memiliki teknik permainan yang lebih baik yakni suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam melakukan gerakan (khususnya permainan bola voli). Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/ *fisiologis mekanik* dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian kompetensi maksimal untuk menganalisa teknik gerakan, umumnya para guru akan dapat mengoreksi dan memperbaiki (Suharno, HP, 1983: 3). Adapun kegunaan teknik dalam permainan bola voli adalah: (a) efisien dan efektif untuk mencapai kompetensi maksimal, (b) untuk mencegah dan mengurangi terjadinya cidera, (c) untuk mempermudah pengembangan gerakan peserta didik, (d) peserta didik akan lebih yakin dengan kemampuan gerakan.

A. Gerak Spesifik (*Passing*) Permainan Bola Voli

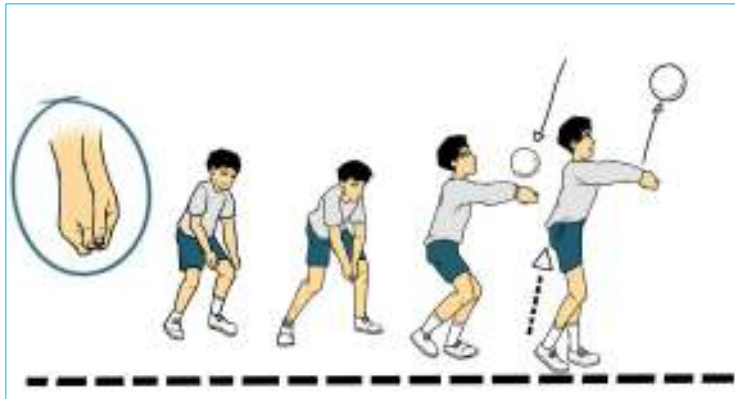
1. Gerak Spesifik Mengumpan (*Passing*) Atas Bola voli/Mengumpan Atas Bola Voli.

Gambar 1.38 Arah bola dari hasil *passing* atas membentuk parabola (melengkung)

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).

(2) Gerakan: dorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah. Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai ujung jari-jari tangan.

(3) Akhir gerakan: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (*fundamental*) dari gerak mendorong.

2. Gerak Spesifik Mengumpan (*Passing*) Bawah/Mengumpan Bawah Bola Voli

Gambar 1.39 *Passing* bawah/mengumpan bawah bola voli.

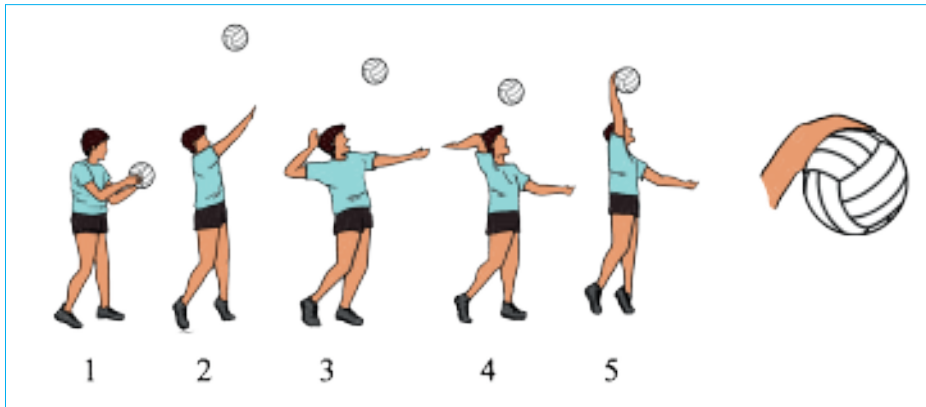
Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.

(2) Gerakan: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, perkenaan bola tepat pada pergelangang tangan.

(3) Akhir gerakan: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.

B. Gerak Spesifik Servis Atas Permainan Bola Voli

Gerak Spesifik Servis Atas (Tenis Servis)/ Memukul Bola Voli

Gambar 1.40 Servis atas (tenis servis) memukul bola voli.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan, pegang bola di depan badan.

(2) Gerakan: lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri, lentingkan badan ke belakang. Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.

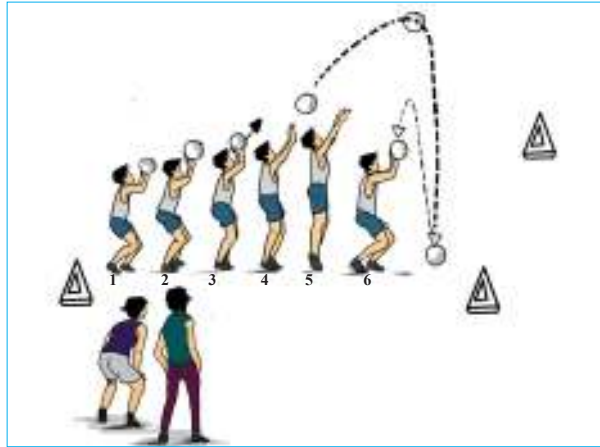
(3) Akhir gerakan: Ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak memukul.

C. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Permainan Bola Voli

Variasi dalam pembelajaran bola voli adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik *passing* atas bola voli di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Selama kegiatan pembelajaran, peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban yang mereka berikan dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut variasi dalam pembelajarannya.

1. **Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi**

Gambar 1.41 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.41.

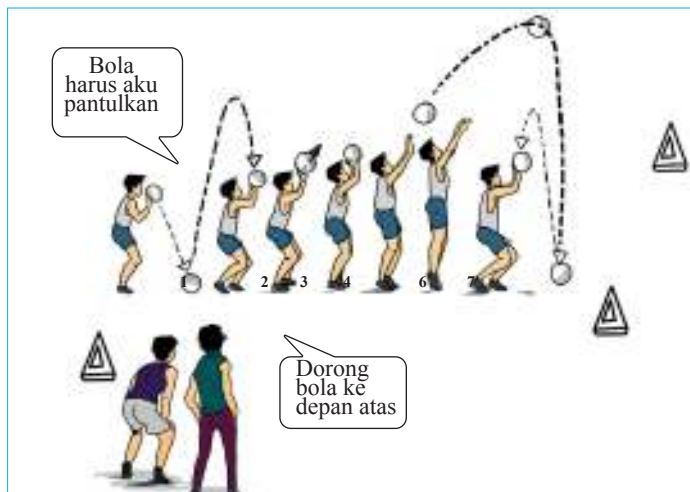
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

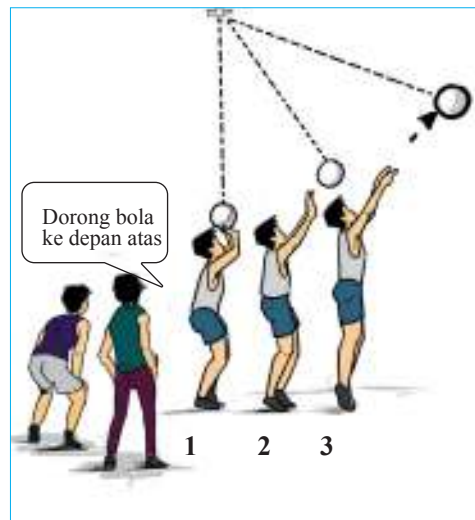
2. **Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi, Bola Dipantul ke Lantai Terlebih Dahulu**

Gambar 1.42 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola dipantul ke lantai terlebih dahulu.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.42.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

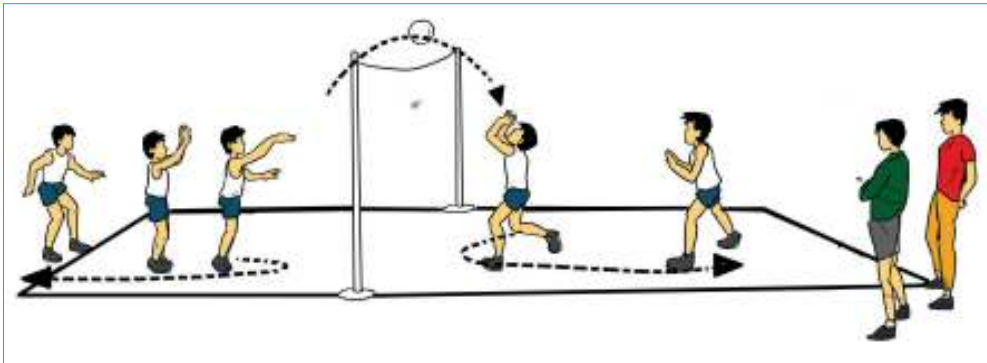
3. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi, Bola Tergantung

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.44.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

Gambar 1.44
Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola tergantung.

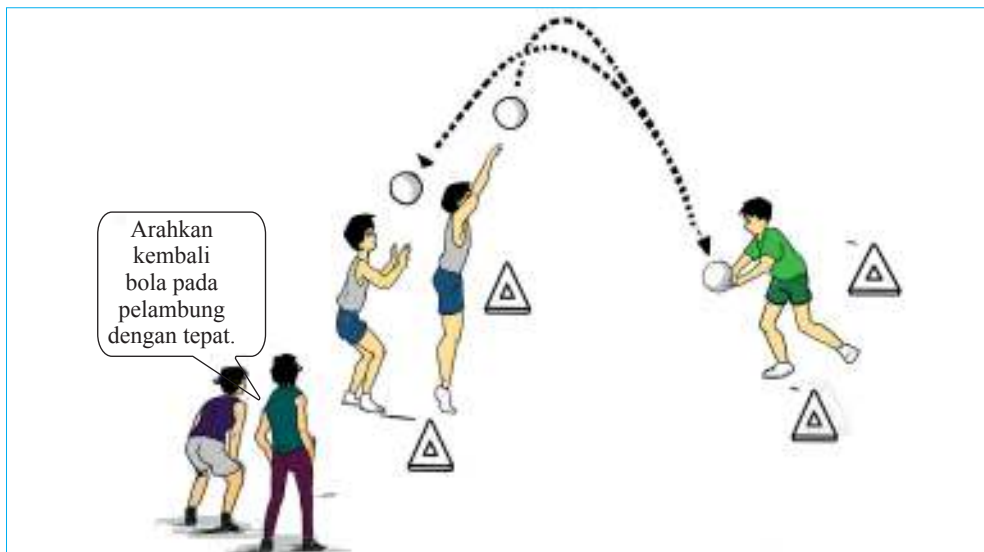
Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah agar:

1. peserta didik menggunakan waktu dengan efektif,
2. bola tidak menggulir jauh,
3. peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola,
4. peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah.

4. **Aktivitas Pembelajaran Menembak (*Shooting*) Bola dengan Satu Tangan Melewati Atas Tali**

Gambar 1.45 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan melewati atas tali.

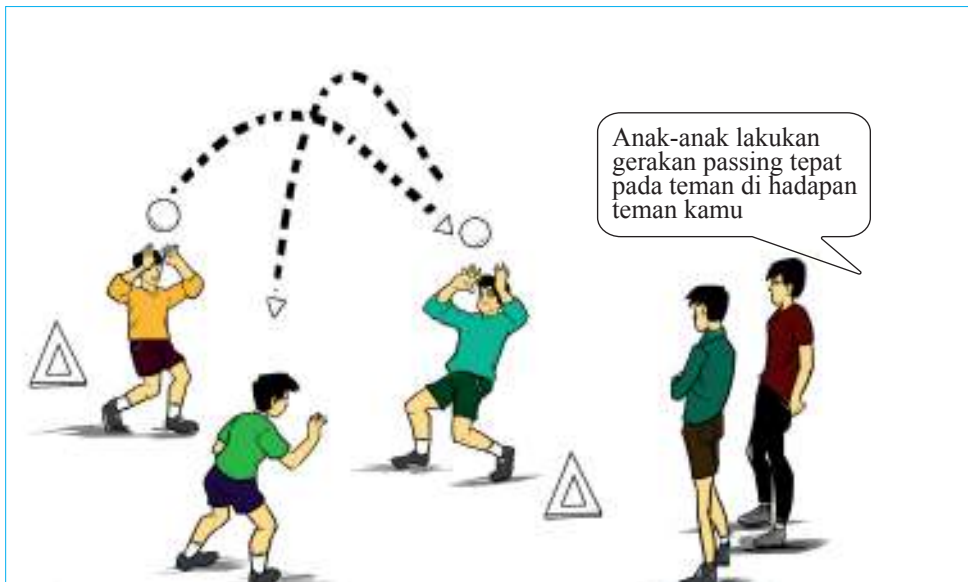
Tahap Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.45.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerakan tangan mendorong bola..

5. **Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan, Bola Dilambung Teman dari Arah Depan**

Gambar 1.46
Mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.46.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

6. Aktivitas Pembelajaran Mendorong (*Passing*) Atas/Bola Menggunakan Kedua Tangan Langsung

Gambar 1.47
Passing atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung.

Tahap Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.47.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

7. **Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat, Bola Dilambungkan Sendiri**

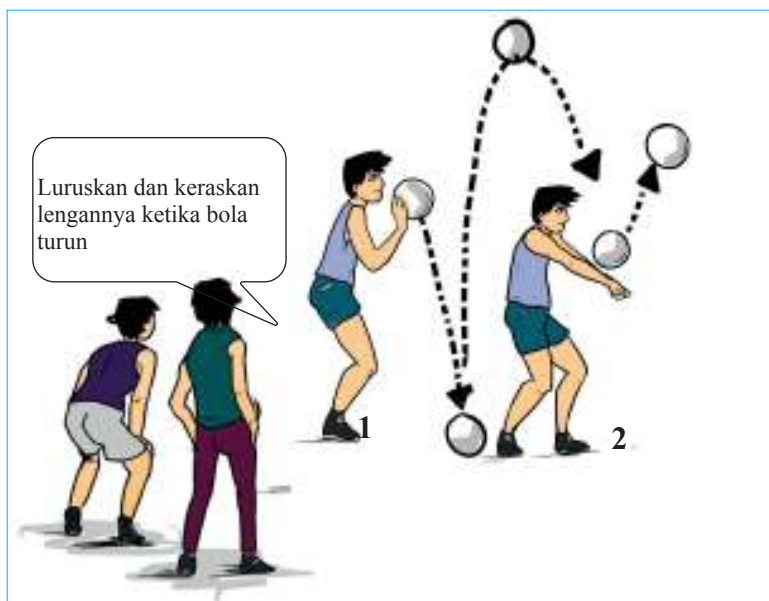
Gambar 1.48
Menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dilambungkan sendiri.

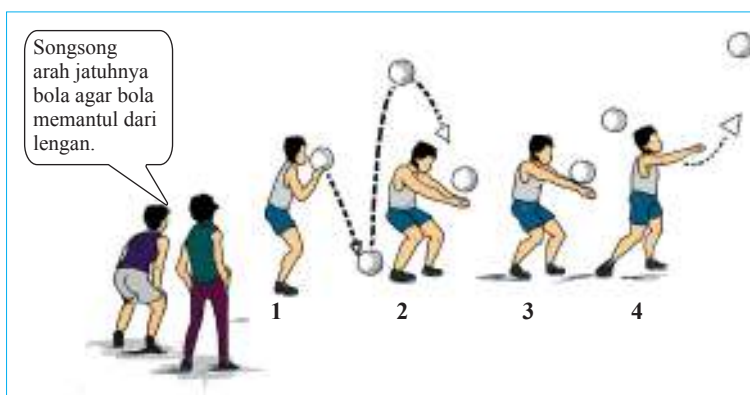
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.48.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

8. **Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat, Bola Dipantul Sendiri**

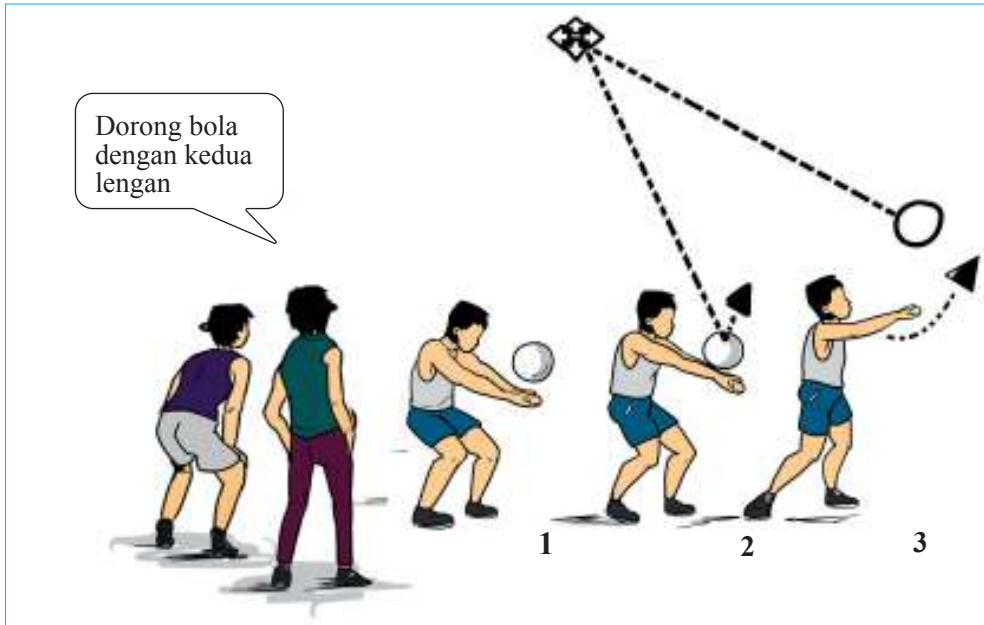
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.49.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

Gambar 1.49
Menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dipantul sendiri.

9. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat, Bola Dipantul Sendiri

Gambar 1.50
Mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat, bola dipantul sendiri.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.50.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

10. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat Bola Tergantung Setinggi Dada

Gambar 1.51 Mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola tergatung.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.51.

(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

11. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola/Passing Bawah dengan Kedua Lengan Lurus dan Rapat, Bola Dilambung Teman dari Depan

Gambar 1.52 Mendorong bola/passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.52.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat..

12. Aktivitas Pembelajaran *Passing* Atas/Mendorong Bola Menggunakan Kedua Lengan Langsung, Bentuk Formasi Segitiga

Tahapan Pembelajaran

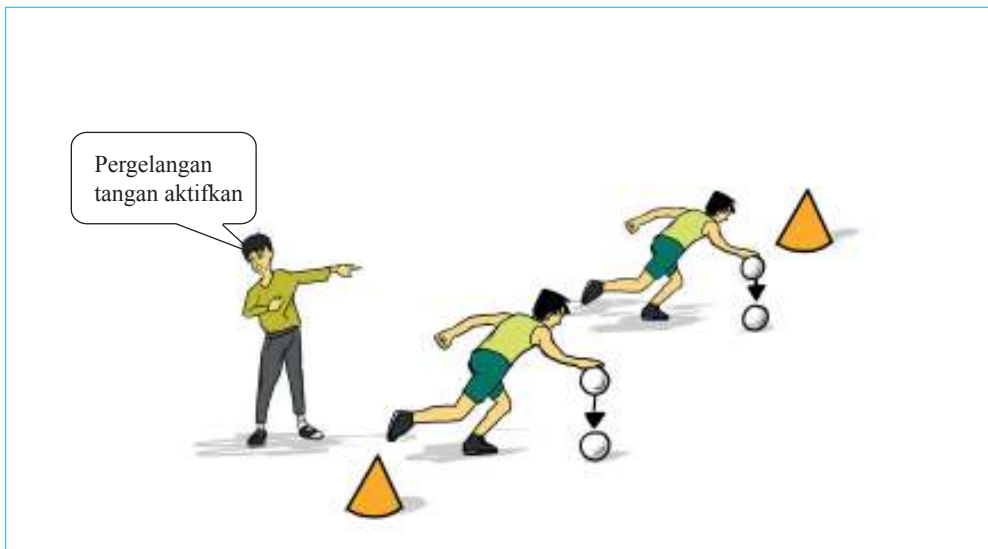
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.53.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

Gambar 1.53
Passing bawah/mendorong bola menggunakan kedua lengan langsung.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada lengan lurus dan rapat.

13. Aktivitas Pembelajaran Memukul-mukul Bola ke Lantai Menggunakan Telapak Tangan dengan Jari-Jari Dibuka dan Pergelangan Tangan Diaktifkan

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.54.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokus pada pukulan telapak tangan.

Gambar 1.54
Memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan.

14. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan dan Jari Direnggangkan, Bola Tergantung

Tahapan Pembelajaran

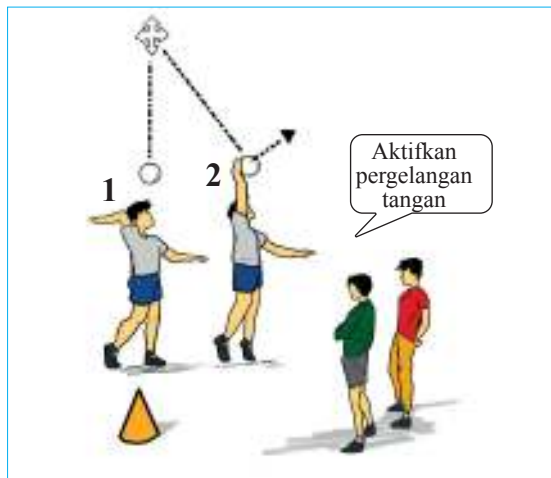
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.55.

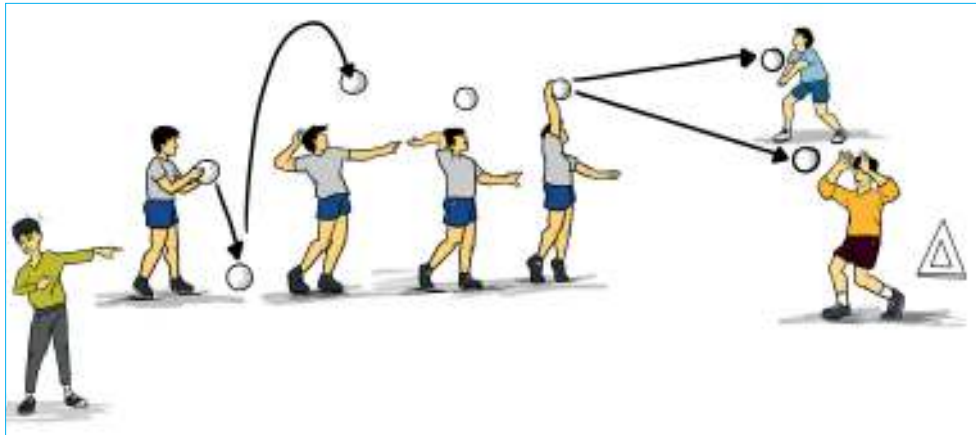
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

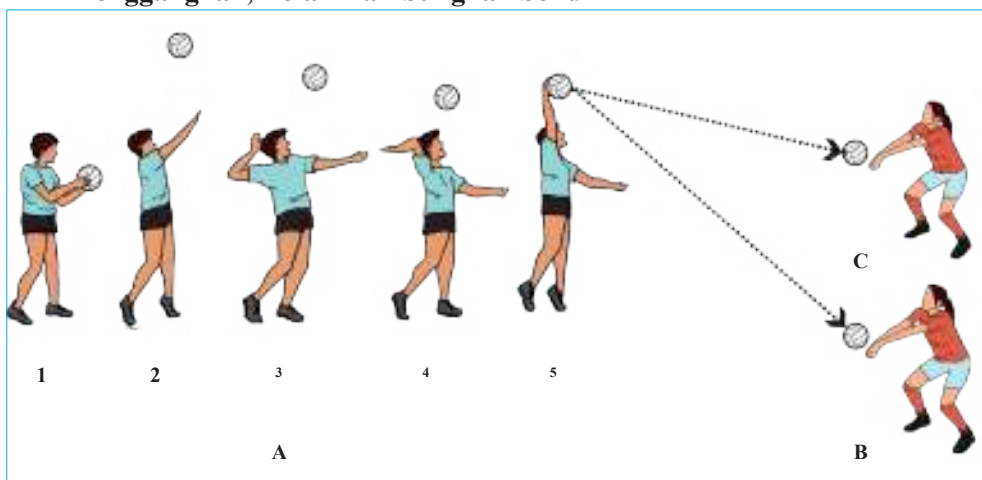
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan tangan pada bola.

Gambar 1.55
Memukul bola dengan telapak tangan dan jari direnggangkan, bola tergantung.

15. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan dan Jari Direnggangkan, Bola Dipantulkan Sendiri

Gambar 1.56
Memukul bola dengan telapak tangan dan jari direnggangkan, bola dipantulkan sendiri.

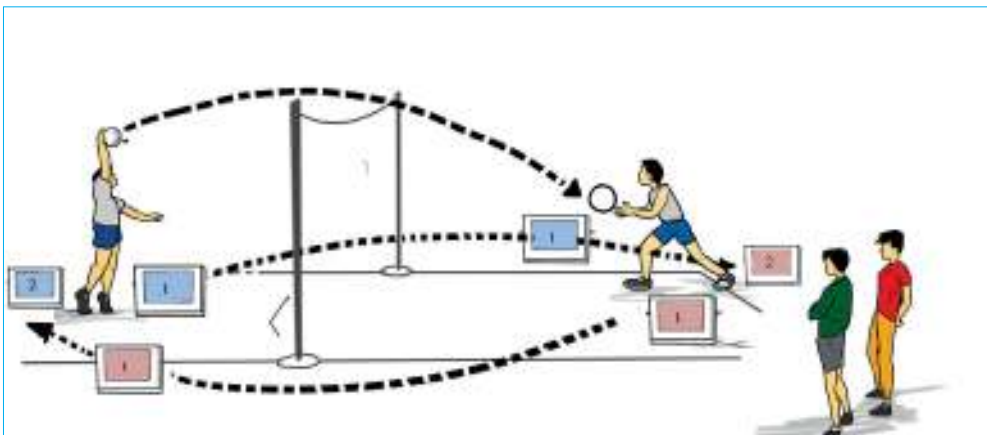
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.56.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan tangan pada bola.

16. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan dan Jari Direnggangkan, Bola Dilambungkan Sendiri

Gambar 1.57 Memukul bola dengan telapak tangan dan jari direnggangkan, bola dilambung sendiri.

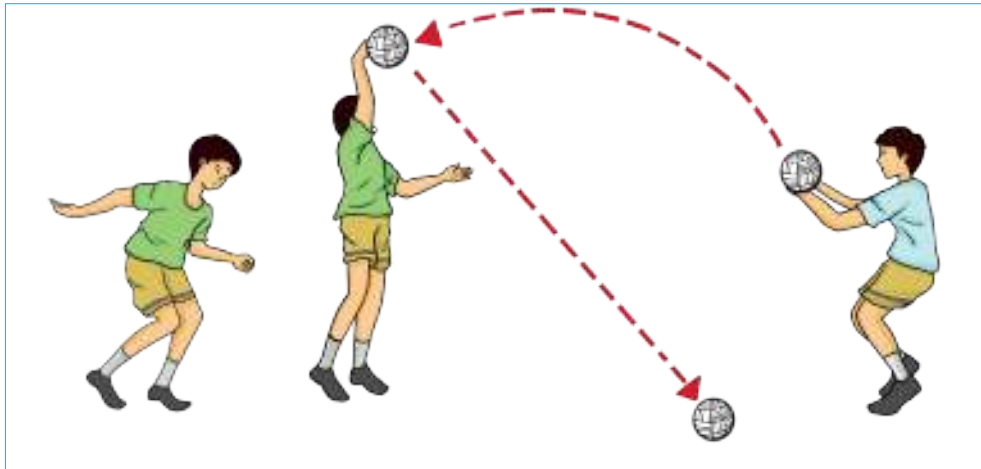
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.57.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan tangan pada bola.

17. Aktivitas Pembelajaran Melakukan Pukulan Servis Atas Melewati Atas Net/ Tali

Gambar 1.58 Melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.58.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerakan tangan memukul bola.

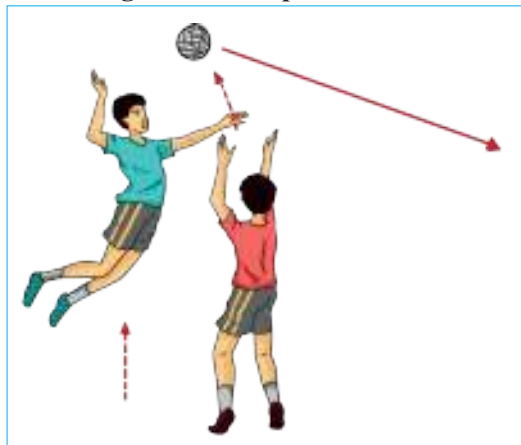
18. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan ke Lantai dari Posisi Berdiri dengan Bola Dilambung Teman

Gambar 1.59
Memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu

Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan gerakan seperti dalam Gambar 1.59.
(2) Bertanya pada guru apakah gerakan yang dilakukan sudah benar,
(3) Lakukan bergantian dengan pasangan/kelompok,
(4) Atur giliran memukul bola.
(5) Fokuskan pada perkenaan tangan pada bola.

19. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan ke Lantai dari Posisi Berdiri dengan Bola Dilambung Teman Tanpa Net/Tali

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati dan perhatikan contoh yang dilakukan guru dan teman serta lihat Gambar 1.60.
(2) Mencoba melakukan gerakan.
(3) Bandingkan gerakan yang dilakukan dengan contoh yang diberikan guru.
(4) Fokuskan pada perkenaan tangan pada bola.

Gambar 1.60
Memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu tanpa net/tali

20. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Telapak Tangan/Smash Bola Voli Tanpa Net/Tali Dilanjutkan Menggunakan Net/Tali dengan Bola Dipegang di Depan Atas oleh Teman

Tahapan pembelajaran

(1) Amati dan perhatikan contoh yang dilakukan guru dan teman serta lihat Gambar 1.61.

(2) Mencoba melakukan gerakan.

(3) Bandingkan gerakan yang dilakukan dengan contoh yang diberikan guru.

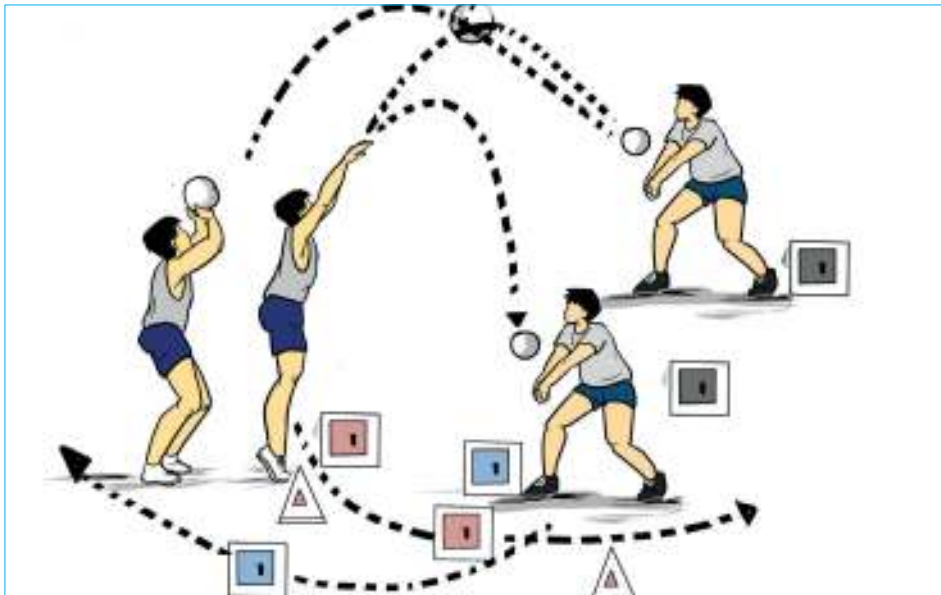
(4) Fokuskan pada perkenaan tangan pada bola.

Gambar 1.61
Memukul bola dengan telapak tangan/smash bola voli tanpa net/tali dilanjutkan menggunakan net/tali dengan bola dipegang di depan atas oleh teman/guru

D. Aktivitas Variasi Gerak Spesifik *Passing* Atas, *Passing* Bawah, serta Servis Atas Bola Voli

Aktivitas variasi adalah beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik pasing atas,bawah, dan servis atas, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

1. Aktivitas Variasi *Passing* Atas dan Bawah

Gambar 1.62 Kombinasi *passing* atas dan bawah.

Tahap Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.62.

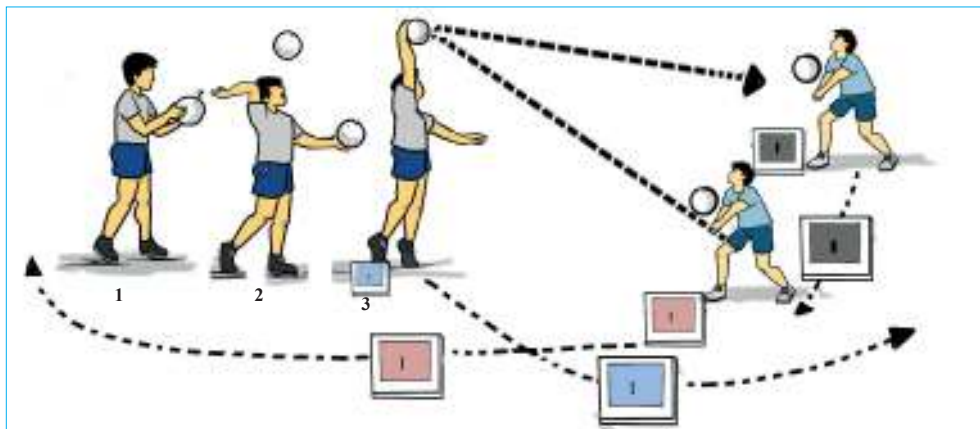
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

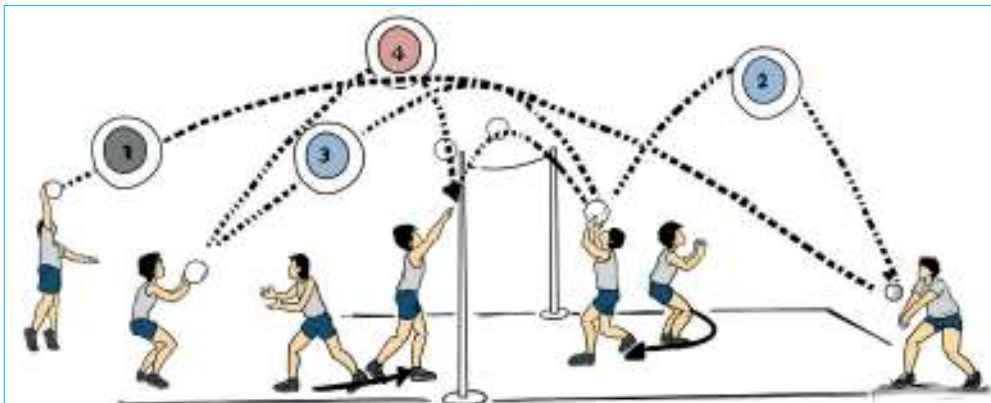
2. Aktivitas Variasi Servis Atas dan *Passing* Bawah

Gambar 1.63 Kombinasi servis atas dan *passing* bawah.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.63.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

E. Aktivitas Bermain Bola Voli Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah menerapkan gerak spesifik yang telah dikuasi dalam permainan untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama dengan pembelajaran sebagai berikut:

1. Aktivitas Bermain Dua Lawan Dua

Gambar 1.64 Permainan dua lawan dua.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.63.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

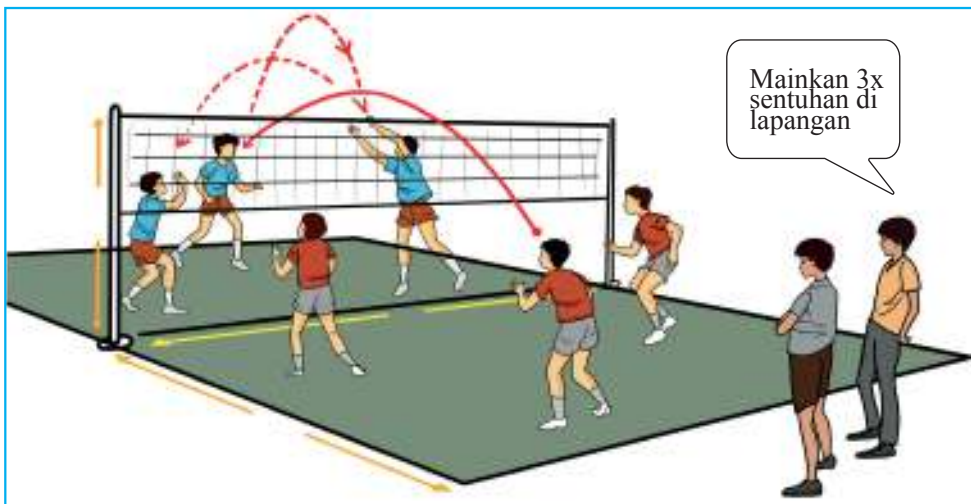
Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dengan pemberian skor sebagai berikut :

1. Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
2. Untuk bola mati tidak dapat menerima bola = 0 dan pihak lawan = 1
3. Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut :

Contoh:

No.	Indikator yang dinilai	**Kel.A**	**Kel. B**	**Keterangan**
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Pemenang dalam permaian ini adalah kelompok **A**
2	Bola Mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
	Jumlah Skor	**2**	**1**	

2. Aktivitas Bermain Tiga Lawan Tiga

Gambar 1.64 Permainan tiga lawan tiga.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.64.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

Permainan diawali dengan servis atas oleh pemain lain dari arah kelompok B, dan pemain kelompok A menerima bola dengan teknik passing atas atau bawah, bola dimainkan di lapangan sendiri 3 x dengan mengoper/passing pada teman, dan yang terakhir menerima bola diseberangkan ke lapangan lawan (kelompok B) melewati atas net/jaring, lakukan seterusnya seperti awal gerakan, dalam bermain gunakan teknik dasar yang telah dipelajari.

Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dengan pemberian skor sebagai berikut :

1. Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
2. Untuk bola mati tidak dapat menerima bola dari lawan = 0 dan pihak lawan = 1
3. Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1
4. Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri = 0 dan pihak lawan = 1

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut .

Contoh :

No.	Indikator yang dinilai	**Kel.A**	**Kel. B**	**Keterangan**
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Pemenang dalam permaian ini adalah kelompok **A**
2	Bola Mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
4	Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri	1	0	
	Jumlah Skor	**3**	**1**	

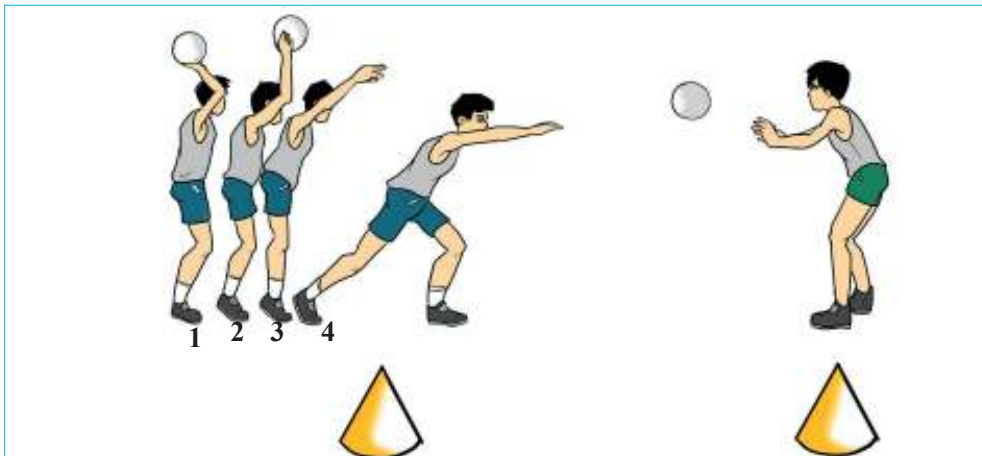
Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola beregu, yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan ini dianggap sebagai olahraga unik karena ditemukan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, *Dr. James Naismith*, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menemukan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember tahun 1891

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja *Dr.James Naismith*. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat. Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada *dribble*, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

Kini permainan bola basket sudah sangat berkembang dan digemari. Salah satu perkembangannya adalah ditemukannya gerakan *slam dunk* atau menombok, yaitu gerakan untuk memasukkan bola basket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa.

A. Gerak Spesifik Permainan Bola Basket

1. Gerak Spesifik Melempar Bola Basket melalui Atas Kepala

Gambar 1.65 Melempar bola basket melalui atas kepala.

Tahapan Pembelajaran

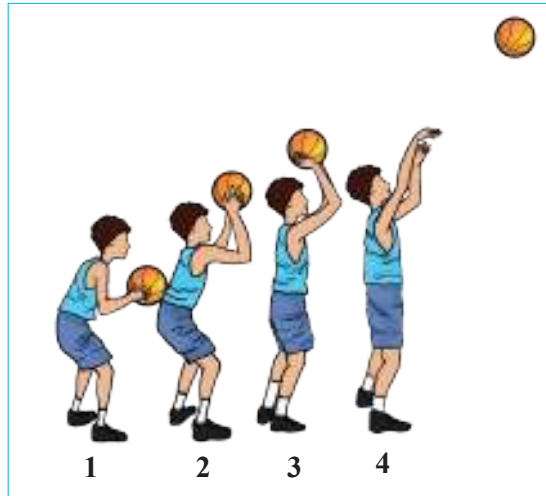
(a) Persiapan: berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan, pegang bola di atas kepala.

(b) Gerakan**:** ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan, lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar.

(c) Akhir gerakan: berat badan dibawa ke depan, kedua lengan lurus ke depan rileks, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Gerak Spesifik Menembak dengan Satu Tangan

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah, bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari, satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola, pandangan ke arah sasaran tembakan.

Gambar 1.55 Menembak dengan satu tangan.

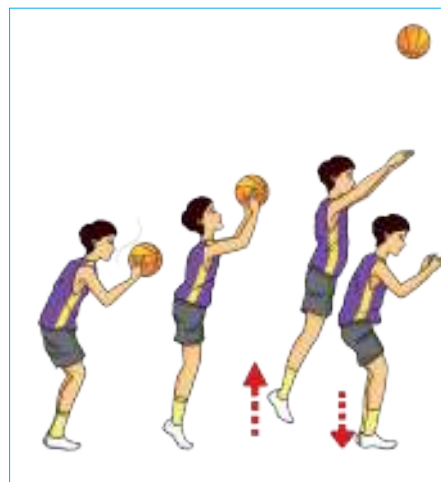
(2) Gerakan: dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus, bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik, lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus, gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari, bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola.

(3) Akhir gerakan: kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

3. Gerak Spesifik Menembak dengan Dua Tangan Sambil Melompat

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. kedua lengan memegang bola di depan badan, pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).

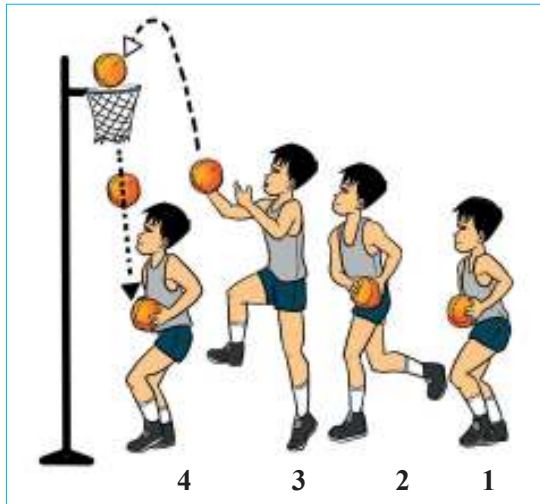
(2) Gerakan: rendahkan kedua lutut dengan membawa bola ke depan atas dahi. tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas. lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan kedua tangan.

Gambar 1.67 Menembak dengan dua tangan sambil melompat

(3) Akhir gerakan: mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper, kedua lengan di depan samping badan dengan kedua sikut ditekuk, pandangan ke arah bola.

4. Gerak Spesifik *Lay-Up Shoot*

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan posisi kaki melangkah/dibuka selebar bahu, bola dipegang di depan badan, pandangan ke arah gerakan.

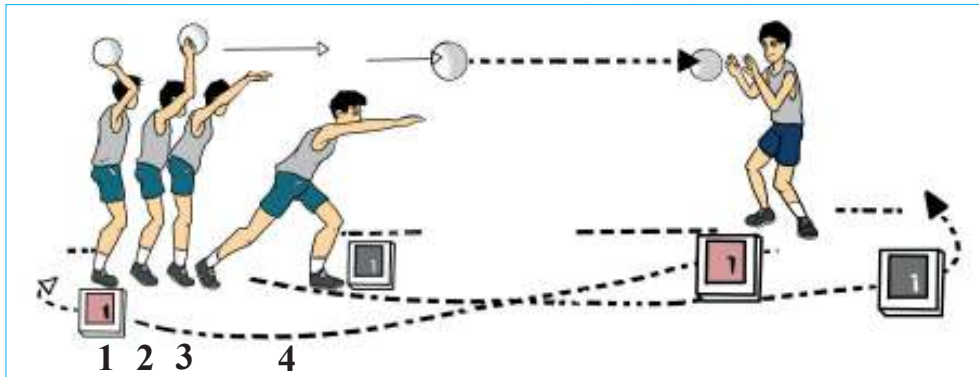
(2) Gerakan: langkah pertama harus lebar dan badan condong ke depan untuk memperoleh jarak maju sejauh mungkin dan memelihara keseimbangan. Langkah kedua pendek dengan maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya supaya memperoleh lompatan setinggi-tingginya. Lompatan terakhir harus setinggi-tingginya dengan maksud mendekatkan diri dengan keranjang basket dan menghilangkan kecepatan ke depan. Setelah langkah kaki terakhir, kaki ditolakkan sekuat-kuatnya agar dapat mencapai titik tinggi sedekat mungkin dengan keranjang basket. Pada saat berhenti pada titik tertinggi, luruskan tangan yang memegang bola ke atas, dan pada saat berhenti lepaskan tangan kiri yang membantu memegang bola, serta lecutkan pergelangan tangan yang memegang bola (tangan -kanan) hingga jalannya bola tidak kencang.

Gambar 1.67 *lay-up shoot*.

(3) Akhir gerakan: mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki, kedua lutut saat mendarat gerakan mengeper, kedua tangan di samping badan.

B. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Permainan Bola Basket

Variasi dalam pembelajaran bola basket adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan teknik dasar mengumpan/menembak (*shooting*) bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifikasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut variasi dalam pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola melalui Atas Kepala

Gambar 1.68 Melempar bola melalui atas kepala.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.68.

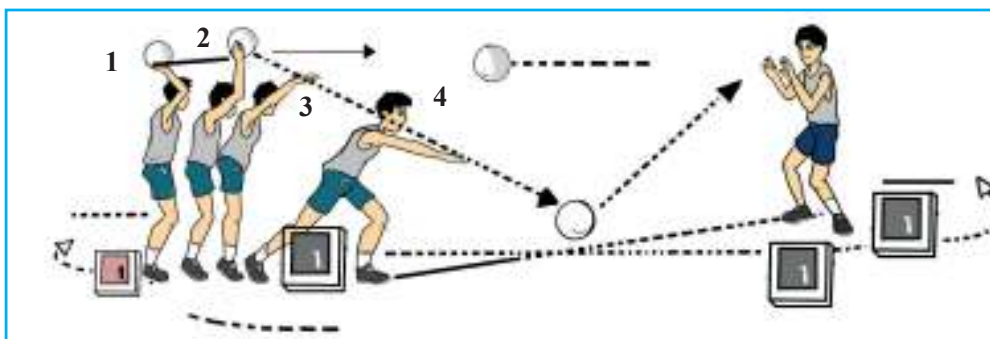
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan perhatian pada gerakan tangan mengujan.

2. Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Pantul melalui Atas Kepala

Gambar 1.69 Melempar bola pantul melalui atas kepala.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.69.

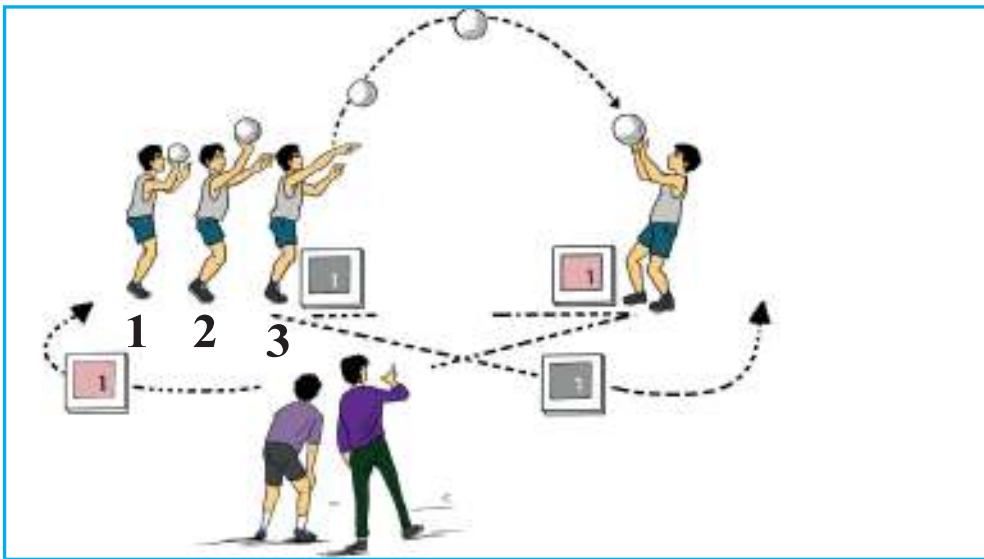
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?

(6) Fokuskan perhatian pada gerakan tangan mengayun.

3. Aktivitas Pembelajaran Menembak (*Shooting*) Bola dengan Satu Tangan

Gambar 1.70 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan.

Tahapan Pembelajaran

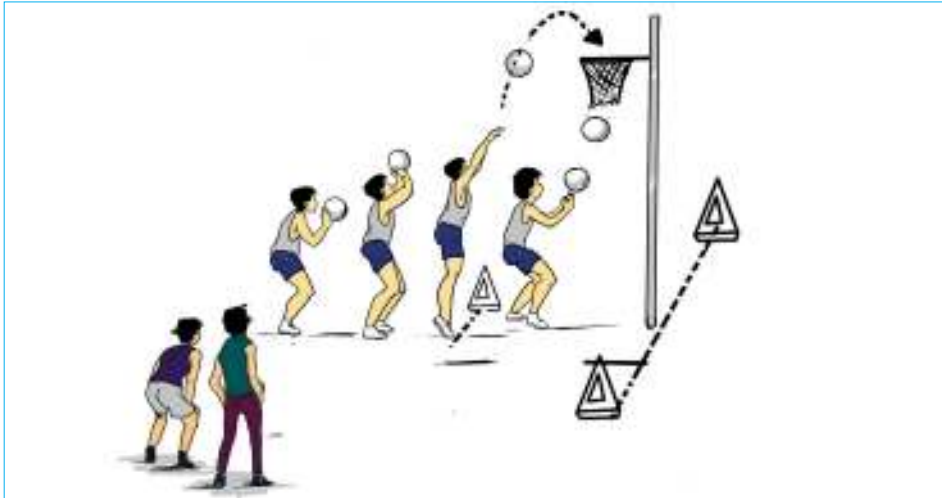
(1) Bentuk kelompok dan berhadapan berjarak ± 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola, (lihat Gambar: 1.70).

(2) Lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan arah teman di depannya.

(3) Tahap pertama dilakukan di tempat,

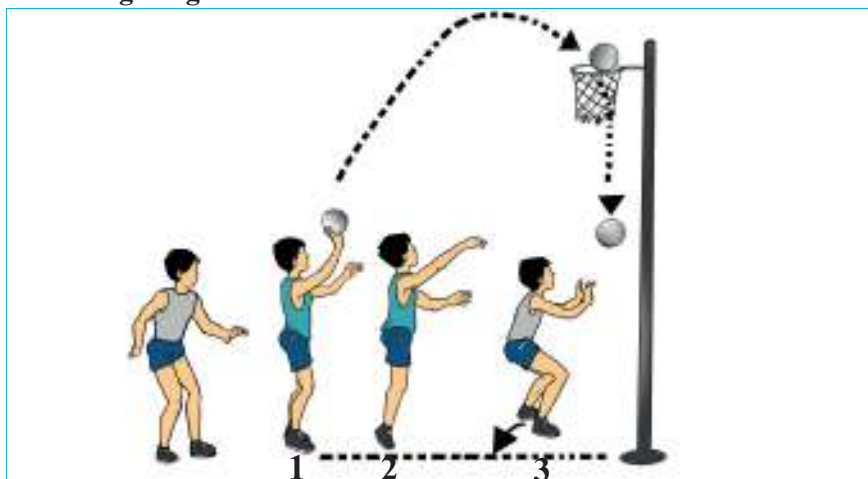
(4) Tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping,

(5) Tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.

4. **Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi ke Arah Ring Basket**

Gambar 1.71 Mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.71.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

5. **Aktivitas Pembelajaran Menembak (*Shooting*) Bola dengan Satu Tangan ke Arah Ring/Lingkaran**

Gambar 1.72 Menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/lingkaran.

Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk Kelompok dan menghadap ring/lingkaran berjarak ± 3 - 4 m, satu kelompok memegang satu buah bola.
(2) Lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan bola diarahkan ke ring/ lingkaran ,
(3) Dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menangkap bola dan mengumpan pada teman, lalu berpindah tempat ke belakang formasi,
(4) Fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabola, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.

Untuk menentukan keberhasilan *shooting* dari 10 x melakukan *shooting*, kamu dapat memberikan skor untuk mengevaluasi teknik gerakan yang dilakukan sebagai berikut.

1. Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
2. Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
3. Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
4. Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

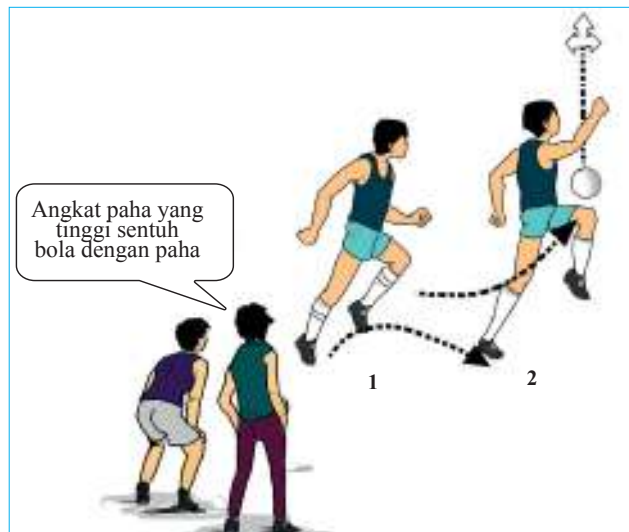
Contoh Format Perolehan Skor *Shooting* Bola basket

No.	Nama Peserta Didik	Skor Perole-han	**Keterangan**
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer assesment*) atau diri sendiri (*self assessment*).

6. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengangkat/ Menggantung Salah Satu Kaki (*“Hop”*)

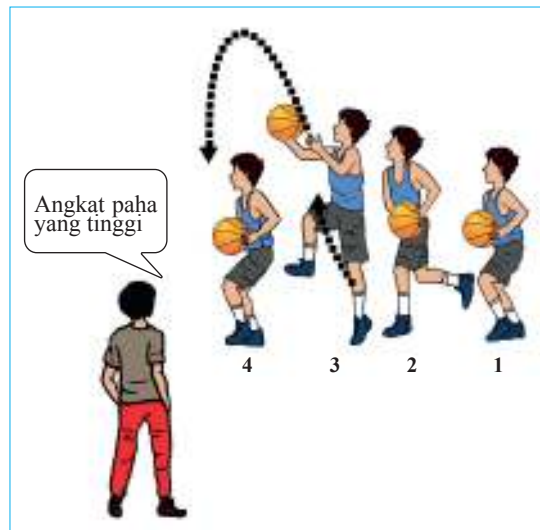
Tahap Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 1.73.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerakan mengangkat paha hingga dalam.

Gambar 1.73 Gerakan mengangkat/ menggantung salah satu kaki (“hop”).

7. Aktivitas Pembelajaran Gerakan *Lay-Up Shoot* Tanpa Ring Basket

Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk kelompok dan menghadap arah gerakan, posisi melangkah. Lihat Gambar 1.74.

(2) Langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (urutan menolak kaki kanan mulai dari tumit, tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki).

Gambar 1.74 Gerakan *lay-up shoot* tanpa ring basket.

(3) Dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan ”*hop*”, berpindah tempat ke belakang formasi.

(4) Fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha dan posisi badan saat melayang di udara tegak, dan gerakan tangan mendorong bola.

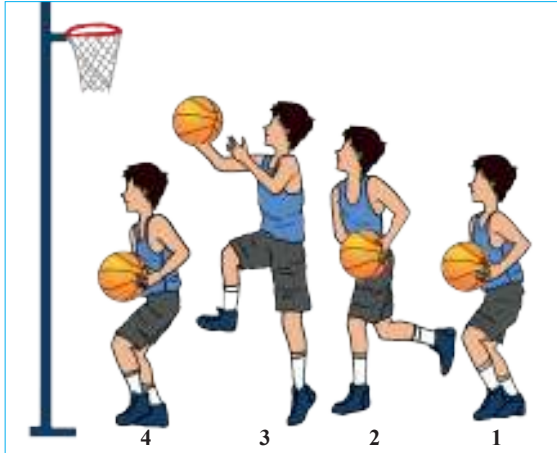
8. Aktivitas Pembelajaran Melakukan Gerakan *Lay-Up Shoot* ke Arah Ring Basket

(1) Perhatikan contoh *lay-up shoot* yang dilakukan guru,

(2) Bentuk beberapa kelompok

(3) Dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan gerakan *lay-up shoot* berpindah tempat ke belakang formasi,

(4) Fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak.

(5) Lakukan gerakan *lay-up shoot* menggunakan kaki kanan dan kiri.

Gambar 1.75 Gerakan *lay-up shoot* ke arah ring basket

Untuk menentukan keberhasilan *lay-up shoot* dari 10 x melakukan, kamu dapat memberikan skor untuk mengevaluasi teknik gerakan yang dilakukan, sebagai berikut.

1. Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
2. Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
3. Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
4. Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Lay-up Shoot* Bola basket

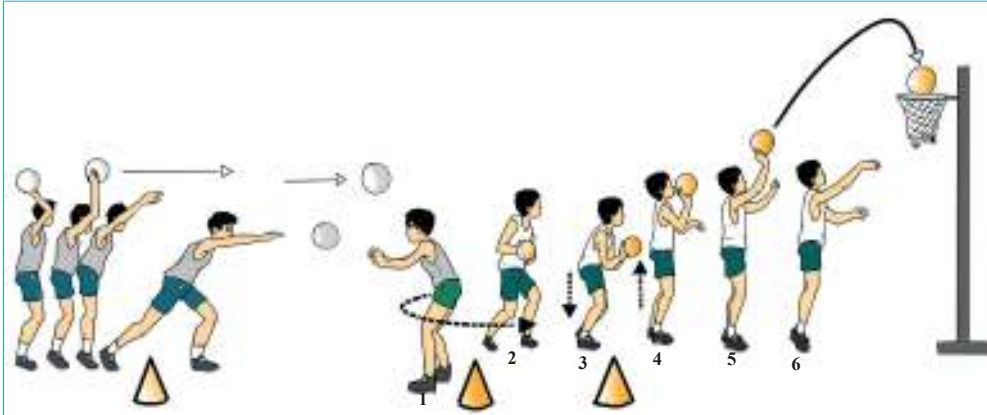
No.	Nama Peserta Didik	Skor Perole-han	Keterangan
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer assesment*) atau diri sendiri (*self assessment*).

C. Variasi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket

Variasi dalam permainan bola basket adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melempar melalui atas kepala, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

1. Aktivitas Gerakan Variasi Lemparan melalui Atas Kepala dan Menembak (*Shooting*)

Gambar 1.76 Kombinasi lemparan melalui atas kepala dan menembak (*shooting*).

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh yang dilakukan guru.

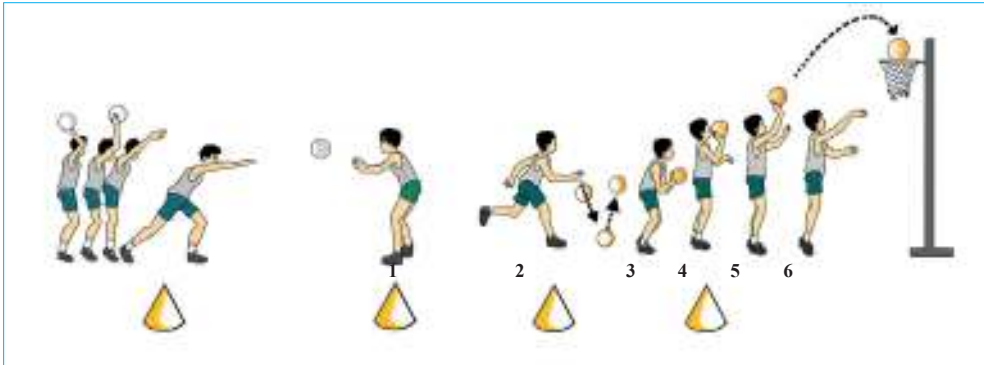
(2) Bentuk kelompok.

(3) Kelompok satu (pelempar) menghadap ring basket kelompok dua (*shooting*) membelakangi ring basket.

(4) Lakukan dengan teman.

(5) Setelah *shooting*, tangkap dan lempar bola ke kelompok pelempar*,* dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi.

(6) Fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak *(shooting),* gunakan menembak tangan kanan dan kiri.

2. **Aktivitas Melakukan Gerakan Variasi Lemparan melalui Atas Kepala, Memantul-mantulkan Bola dan Menembak (*Shooting*)**

Gambar 1.77 Kombinasi lemparan melalui atas kepala, memantul-mantulkan bola dan menembak (shooting).

Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk dua kelompok: kelompok pelempar dan kelompok penembak (*shooting*).

(2) Kelompok pelempar menghadap ring basket, kelompok penembak membelakangi ring basket.

(3) Kelompok pelempar melakukan lemparan pada ke kelompok penembak bola.

(4) Penembak (*shooting*) menangkap bola, lalu putar badan hingga menghadapi ring basket.

(5) Lakukan gerakan memantul-mantulkan bola 2-3 langkah, lalu berhenti dan lakukan tembakan ke arah ring basket.

(6) Sebelum bola jatuh ke lantai, cepat tangkap dan lempar bola ke kelompok pelempar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi,

(7) Fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak *(shooting),* gunakan menembak tangan kanan dan kiri.

3. Aktivitas Melakukan Gerakan Variasi Lemparan melalui Atas Kepala, *Lay-Up Shoot*,

Gambar 1.78 Kombinasi lemparan melalui atas kepala, lay-up shoot.

(1) Bentuk dua kelompok; kelompok pelempar dan kelompok *lay-up shoot*.

(2) Kelompok pelempar menghadap ring basket, kelompok *lay-up shoot* membelakangi ring basket.

(3) Kelompok pelempar melakukan lemparan pada ke kelompok *lay-up shoot* dan menangkap bola lalu putar badan hingga menghadap ring basket.

(4) Lakukan *lay-up shoot* ke arah ring basket.

(5) Sebelum bola jatuh ke lantai cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelempar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi.

(6) Fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak *lay-up shoot*, gunakan *lay-up* tangan kanan dan kiri (memasukkan bola dengan tangan kiri dan sebaliknya).

D. Bermain Bola Basket Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain bola basket sederhana adalah menerapkan gerak spesifik yang telah dikuasi dalam permainan bola basket untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Permainan Bola basket Menggunakan Setengah Lapangan

Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan

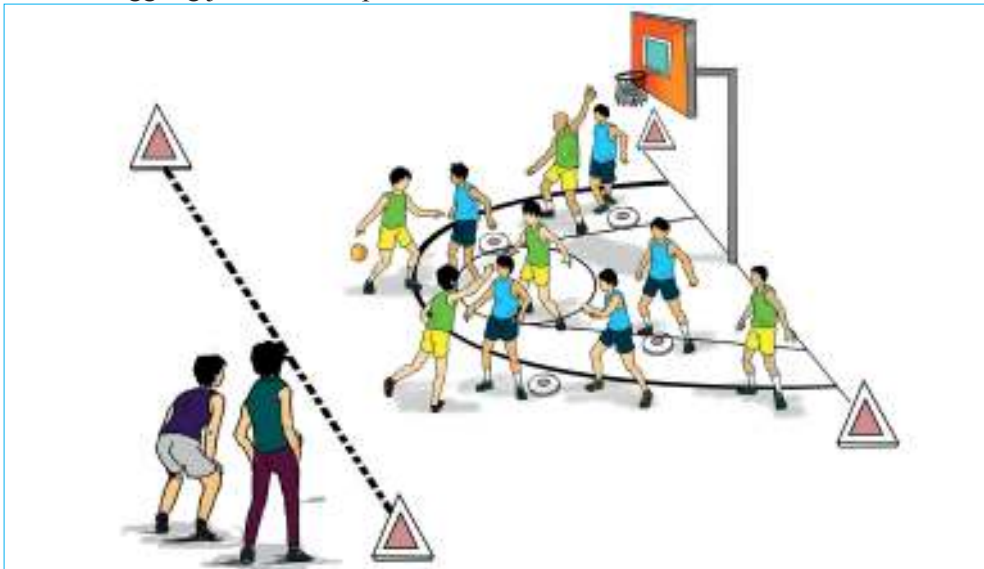
(1) Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3, atau 5 lawan 4, yakni: (a) 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (b) 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (c) 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.

(2) Lama permainan untuk setiap regu 3-5 menit.

(3) Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya, dan pemain bertahan untuk mencegah penyerang memasukkan bola ke ring basket.

(4) Waktu permainan selesai, berganti posisi pemain bertahan menjadi penyerang

(5) Teknik yang digunakan adalah *passing*, menggiring, menembak, dan *lay-up shoot.*

(6) Permainan ini untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, tanggung jawab, dan sportivitas.

Gambar 1.79 Permainana basket menggunakan setengah lapangan

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer assesment*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut.

1 Bekerja sama saat bermain
2 Dapat bertanggung jawab
3 Dapat menempati posisi gerak
4 Dapat mengoper bola pada teman
5 *Shooting*
6 *Lay-up shoot*

Adapun kriteria penilaiannya sebagai berikut.

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Format Pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Ket
		Kerja sama saat bermain				Tanggung jawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman				Melakukan shoot				Melakukan lay-up shoot					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																										
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran:

Kamu akan memperoleh nilai:

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

2. **Permainan Bola Basket Menggunakan Satu Lapangan dan Dibagi Dua Bidang**.
   (1) Bagi lapangan menjadi dua bidang. Bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B. Untuk menanamkan nilai sportifitas, kejujuran, tanggung jawab, dan kerja sama.
   (2) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemainnya di lapangan A.
   (3) Para pemain boleh menggiring, melempar, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*.
   (4) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.

(5) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.

(6) Pemenang adalah tim yang mendapatkan/mengumpulkan skor lebih banyak dari lawan main, kriteria penilaian sama dengan ***permainan pertama***.

(7) Lama permainan 5 – 10 menit (lihat Gambar: 1.80).

Gambar 1.80 Permainan Basket menggunakan satu lapangan

Format pengamatan

No	Kel	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Ket
		Kerja sama saat bermain				Tanggung jawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman				Melakukan shoot				Melakukan lay-up shoot					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v					v			v				v		**20**	Baik Sekali
2	B																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor untuk kelompok, baik yang dilakukan sesama belompok (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

Penilaian Hasil Belajar

A. Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Sepak Bola

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial (KI- 1 dan KI- 2) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepak bola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
3.	Kejujuran				
4.	Kedisiplinan				
5.	Tanggung jawab				
6.	Toleransi				
7.	Menghargai teman				
	Jumlah Skor Maks = 28 (7 x 4)				
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Maks x 4					

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah ....
   a. diluruskan
   b. disilangkan
   c. direndahkan
   d. dilangkahkan

2. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
   a. diluruskan
   b. disilangkan
   c. direndahkan
   d. dilipat

3. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
   a. mengarah ke bola
   b. mengarah ke bawah
   c. mengarah ke atas
   d. mengarah ke belakang

4. Sikap otot leher yang benar saat melakukan teknik dasar gerakan menyundul bola adalah ....
   a. dikeraskan
   b. dikendurkan
   c. dilenturkan.
   d. dilemaskan

5. Arah gerakan pinggang yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
   a. ke belakang
   b. ke samping
   c. ke depan
   d. ke belakang

6. Gerakan kepala yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ....
   a. menunggu datangnya bola
   b. menyongsong arah datangnya bola
   c. mengikuti arah datangnya bola
   d. menyilang arah datangnya bola

7. Berikut yang termasuk teknik dasar pada akhir gerakan menyundul bola adalah ....

a	b	c	d
✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Posisi pergelangan kaki yang benar saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah ....
   a. diputar ke luar
   b. diputar ke dalam
   c. diputar ke samping
   d. diputar ke bawah

9. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam, adalah ....

a. bagian atas bola
b. bagian tengah bola
c. bagian bawah bola
d. bagian samping bola

10. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ....

a. menghadap arah datang bola
b. menyamping arah datang bola
c. membelakangi arah datang bola
d. menyilang arah datang bola

11. Posisi badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ....

a. condong ke depan
b. melenting ke belakang
c. membungkuk ke depan
d. memutar ke samping

12. Berikut yang termasuk teknik dasar pada akhir gerakan menendang bola dengan punggung kaki adalah ....

a	b	c	d
✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan ✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah ....

a. mendorong bola
b. memukul bola
c memutar bola
d. memotong bola

14. Akhir gerakan kaki yang benar setelah mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian luar adalah ....

a. lurus depan badan
b. menyilang depan badan
c memutar depan badan
d. memutar belakang badan

15. Posisi pergelangan kaki yang benar saat mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki adalah ....

    a. diputar ke luar
    b. ditekuk ke bawah
    c diputar ke dalam
    d. ditekuk ke atas

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat gerakan mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki !
2. Sebutkan empat gerakan mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam !
3. Sebutkan empat gerakan menggiring bola dengan punggung kaki !
4. Sebutkan empat gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar !
5. Sebutkan empat gerakan menahan bola dengan telapak kaki !

Format penilaian pengetahuan (KI-3) untuk menendang ,menggiring, dan menahan bola

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																				Jml. Skr	Nilai
		1				**2**				**3**				**4**				**5**					
		Menendang dengan punggung kaki				Menendang dengan kaki bagian dalam				Menggir-ing dengan punggung kaki				Menggiring dengan punggung kaki				Menahan bola dengan telapak kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																						
2	Dwi R.																						
3	Fikrul Ahsan																						
	Dst.																						
	Skor maks= 20																						
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																						

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut berpasangan dengan temanmu. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan sepak bola berikut ini.

1. Mengumpan, menendang, dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar punggung kaki, dan telapak kaki, secara berpasangan atau kelompok !
2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar punggung kaki, dan telapak kaki, secara berpasangan atau kelompok !
3. Menyundul bola secara berpasangan atau berkelompok!

Format penilaian (KI-4), mengumpan atau menendang

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak												Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan													
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Puggung kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang														
2	Ruliah														
3	Uci														
4	Dst.														
Skor Maks = 8															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Format penilaian (KI-4), menahan bola

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Puggung kaki				Telapak kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bam-bang																		
2	Ruliah																		
3	Uci																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

Format penilaian (KI-4) menggiring dan menyundul bola

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jml.Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Kaki bagian dalam				Kaki bagian luar				Puggung kaki				Menyundul bola					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang																		
2	Ruliah																		
3	Uci																		
4	Dst.																		
Skor Maks= 8																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

B. Permaian Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Bola Voli

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan bola basket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Format penilaian (KI-1 dan 2)

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
3.	Kejujuran				
4.	Kedisiplinan				
5.	Tanggung jawab				
6.	Toleransi				
7.	Menghargai teman				
	Jumlah Skor Maks = 28 (7 x 4)				
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Maks X 4					

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak teknik dasar servis adalah ....

   a. ke atas agak ke belakang
   b. ke atas agak ke depan
   c. ke atas ke samping
   d. ke atas agak lurus

2. Gerakan badan yang benar pada teknik dasar servis atas saat bola dilambung adalah ....

   a. membungkuk ke depan
   b. membungkuk ke samping
   c. melenting ke belakang
   d. membungkuk lurus

3. Berikut termasuk teknik dasar *servis* bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah ....

a	b	c	d
✓Berdiri tegak kedua kaki rapat ✓Salah satu tangan memegang bola di belakang ✓Pandangan ke depan	✓Berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah ✓Salah satu tangan memegang bola di depan badan ✓Pandangan ke depan	✓Berdiri mem-bungkuk sikap melangkah ✓Kedua tangan memegang bola di samping ✓Pandangan ke bawah	✓Berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping ✓Kedua tangan memegang bola di atas kepala ✓Pandangan ke samping

4. Gerakan lengan yang benar pada teknik dasar tenis servis atas saat memukul bola adalah ....

   a. mengayun ke depan
   b. memutar ke depan
   c. menyilang ke belakang
   d. memutar ke samping

5. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat servis bawah bola voli adalah ....

   a. bagian bawah bola
   b. bagian atas bola
   c. bagian samping bola
   d. bagian depan bola

6. Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah ....

   a. melangkah depan belakang
   b. menyilang menyamping
   c. melangkah ke samping
   d. menyilang di depan

7. Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan *passing* atas bola voli adalah ....
   a. telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk
   b. telapak tangan dari jari dirapatkan
   c. telapak tangan dan jari dikepalkan
   d. telapak tangan dan jari disilangkan

8. Gerakan tangan yang benar saat melakukan *passing* atas bola voli adalah ....
   a. mendorong bola ke depan atas
   b. mendorong bola ke depan bawah
   c. memutar bola ke depan atas
   d. memukul bola ke depan atas

9. Gerakan tangan yang benar saat melakukan *passing* bawah bola voli adalah ....
   a. mendorong bola ke depan atas
   b. mendorong bola ke depan bawah
   c. memutar bola ke depan atas
   d. mengayun bola ke depan atas

10. Posisi lengan yang benar saat melakukan *passing* bawah bola voli adalah ....
    a. rapat dan lurus
    b. rapat dan ditekuk
    c. dibuka dan lurus
    d. disilangkan dan lurus

11. Gerakan kedua tumit yang benar saat melakukan *passing* bawah bola voli adalah ....
    a. naik ke atas
    b. turun ke bawah
    c. berputar ke atas
    d. berputar ke samping

12. Gerakan kedua lutut yang benar saat melakukan *passing* bawah bola voli adalah ....
    a. naik ke atas
    b. turun ke bawah
    c. berputar ke atas
    d. berputar ke samping

13. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan *passing* bawah bola voli adalah ....
    a. parabola
    b. diagonal
    c. datar
    d. melingkar

14. Teknik *passing* atas dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang....
    a. setinggi di atas kepala
    b. setinggi di atas paha
    c. setinggi di atas lutut
    d. setinggi di atas net

15. Teknik *passing* bawah dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang....
    a. setinggi di atas kepala
    b. setinggi di atas paha
    c. setinggi di atas lutut
    d. setinggi di atas pinggang

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat gerakan *passing* atas bola voli!
2. Sebutkan empat gerakan *passing* bawah bola voli !
3. Sebutkan empat gerakan *servis* bawah bola voli !
4. Sebutkan empat gerakan *servis* atas bola voli !

Format penilaian (KI-3) passing atas, bawah, servis bawah dan atas

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skr	Nilai
		1				**2**				**3**				**4**					
		Passing atas				**Passing bswh**				**Servis bawah**				**Servis atas**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi R.																		
3	Fikrul Ahsan																		
	Dst.																		
	Skor maks= 20																		
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 100																		

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut berpasangan dengan temanmu. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan keterampilan yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan bola voli berikut ini.

1. *Passing* atas dan bawah, secara berpasangan atau kelompok !
2. *Servis* bawah dan atas, secara berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), passing atas, bawah, servis bawah dan atas

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis bawah				Servis atas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang																		
2	Ruliah																		
3	Uci																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16 Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

C. Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Bola Basket

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepak bola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Format penilaian (KI-1 dan KI-2)

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
3.	Kejujuran				
4.	Kedisiplinan				
5.	Tanggung jawab				
6.	Toleransi				
7.	Menghargai teman				
	Jumlah Skor Max = 28 (7 x 4)				
Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Maks X 4					

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...

   a. menghadap arah lemparan
   b. menyamping arah lemparan
   c. membelakangi arah lemparan
   d. menyilang arah lemparan

2. Gerakan lengan *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...

   a. mengayun bola ke arah lemparan
   b. memukul bola ke arah lemparan
   c. memutar bola ke arah lemparan
   d.mendorong bola ke arah lemparan

3. Pelepasan bola dari tangan saat *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...

   a. ketika tangan posisi memegang bola
   b. ketika sikut tangan posisi membengkok
   c. ketika lengan posisi lurus
   d. ketika posisi badan tegak

4. Akhir gerakan posisi badan setelah *passing* atau lemparan bola saat melalui atas kepala adalah ...

   a. berat badan dibawa ke depan
   b. berat badan dibawa ke samping
   c. berat badan dibawa ke belakang
   d. berat badan dibawa ke atas

5. Posisi awal kaki saat akan melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...

   a. melanglah
   b. menyilang di depan
   c. rapat dan lurus
   d. menyilang di belakang

6. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...

   a. naik
   b. turun
   c. berputar
   d. menyilang

7. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...

   a. naik
   b. turun
   c. berputar
   d. menyilang

8. Bentuk gerakan arah bola hasil melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...

a. datar	c. lurus
b. parabol	d. menyilang

9. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...

a. ditekuk rileks	c. lurus ditegangkan
b. lurus rileks	d. lurus disilangkan

10. Akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) satu tangan bola basket adalah ...

a. ditekuk rileks	c. lurus ditegangkan
b. lurus rileks	d. lurus disilangkan

11. Bentuk gerakan lengan saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...

a. mendorong bola ke arah ring	c. menghantar bola ke arah ring
b. melempar bola ke arah ring	d. memukul bola ke arah ring

12. Gerakan salah satu kaki saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...

a. menolak ke atas	c. menolak ke samping
b. menolak ke depan	d. menolak ke belakang

13. Posisi lutut *lay-up* yang benar saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...

a. tinggi dan datar	c. tinggi dan menyilang
b. tinggi dan landai	d. rendah dan datar

14. Posisi badan yang benar saat melakukan l*ay-up shoot* bola basket adalah ...

a. ditegakkan	c. dibungkukkan
b. dimiringkan	d. dibulatkan

15. Pendaratan kaki yang benar setelah melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ...

a. menggunakan kedua telapak kaki	c. menggunakan kedua tumit kaki
b. menggunakan salah satu telapak kaki	d. menggunakan kedua pinggir kaki

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat gerakan operan (*passing*) pada permainan bola basket melalui atas kepala!
2. Sebutkan empat gerakan menembak (*shooting*) pada permainan bola basket satu tangan !
3. Sebutkan cara melakukan *lay-up shoot* pada permainan bola basket !

Format penilaian essay (KI-3) operan melalui atas kepala, *shooting* satu tangan, dan *lay-up shoot*.

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal												Jml. Skr	Nilai
		1				**2**				**3**					
		Operan melalui atas kepala				*Shooting* satu tangan				*Lay-up shoot*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi R.														
3	Fikrul Ahsan														
	Dst.														
	Skor maks= 12														
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4														

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut ini berpasangan dengan temanmu. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan bola basket berikut.

1. *Passing* atas operan melalui atas kepala, berpasangan atau kelompok !
2. Tembakan (*shoot*) dengan satu tangan, berpasangan atau kelompok !
3. *Lay-up shoot*, berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), operan melalui atas kepala, tembakan (*shooting*) dengan satu tangan, dan *lay-up shoot*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak													
		Prosedural Gerakan													
		Lemparan melalui atas kepala				Tembakan satu tangan				Lay-up shoot				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang														
2	Ruliah														
3	Uci														
4	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Penugasan

Amati permainan bola besar (sepak bola, bola voli, atau bola basket) yang ditayangkan di televisi atau yang dimainkan di lingkungan dan sekolah kamu!

1. Bandingkan permainan yang kamu lakukan di sekolah!
2. Diskusikan dengan kelompok, apakah ada perbedaannya dan mengapa berbeda?
3. Buatlah kesimpulan!

Permainan Bola Kecil

Bab II

Kata Kunci
Permainan bola kecil dengan softball, bulu tangkis, tenis meja, variasi gerak spesifik, bermain sederhana, dan perlengkapan bermain

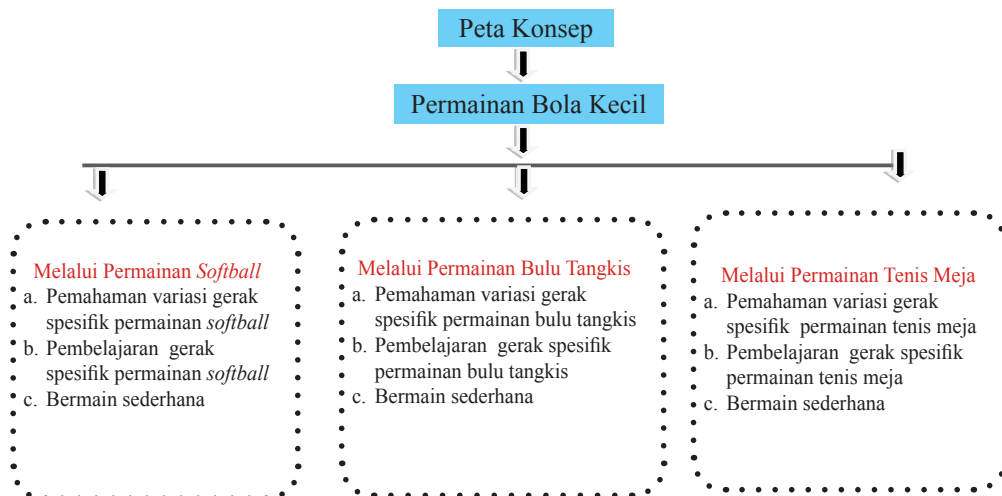
Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab inipeserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikan keterampian bermain bola kecil dengan variasi yang baik serta menunjukan prilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Permainan Bola Kecil

Melalui Permainan *Softball*
a. Pemahaman variasi gerak spesifik permainan *softball*
b. Pembelajaran gerak spesifik permainan *softball*
c. Bermain sederhana

Melalui Permainan Bulu Tangkis
a. Pemahaman variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis
b. Pembelajaran gerak spesifik permainan bulu tangkis
c. Bermain sederhana

Melalui Permainan Tenis Meja
a. Pemahaman variasi gerak spesifik permainan tenis meja
b. Pembelajaran gerak spesifik permainan tenis meja
c. Bermain sederhana

Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan *Softball*

Permainan *sofball* lahir di Amerika Serikat, ditemukan di Gedung Olahraga Farragut Boat Club Chicago, Illinois pada 16 September 1887 secara tidak sengaja oleh George Hancock. Awalnya, terdapat beberapa alumni Universitas Yale dan Harvard sedang mendengarkan hasil akhir pertandingan sepak bola Amerika antara Yale dan Harvard di Klub Farragut Boat. Setelah skor akhir diumumkan, yaitu kemenangan Yale, seorang alumnus Yale dengan antusias melempar sebuah sarung tinju ke pendukung Harvard. Seseorang dengan reflek mengambil sebuah tongkat dan memukul ke arah sarung tinju itu. Hal itu memberikan sebuah ide seorang reporter Chicago Board of Trade, George Hancock. Dia menyarankan untuk membuat sebuah permainan di dalam ruangan dengan bola yang dibuat dari sarung tinju yang dilempar tadi.

Dia mengambil sarung tinju itu dan mengikatnya dengan erat memakai sebuah tali, supaya menyerupai bola. Kemudian, dengan beberapa buah kapur, Hancock menandai lantai Farragut Boat menyerupai lapangan *baseball*. Sebagai pemukul, digunakanlah sebuah sapu.

Tim dibagi menjadi dua dan Hancock meneriakkan kata-kata *"Play ball"*, dimulailah permainan itu dengan skor akhir 44-40. Semenjak itu, permainan *baseball* versi dalam ruangan dikenal. Dinamakan *indoor baseball* karena bentuk bola yang berubah-ubah. Nama *softball* sebelumnya menyesuaikan material yang digunakan untuk membuat bolanya, jadilah nama-nama yang digunakan waktu itu, yaitu *kitten ball, army ball, mush ball,* dan juga *indoor-outdoor, recreation ball,* dan *playground ball.*

Di awal abad ke-20, *softball* mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908, organisasi amatir untuk permainan baru ini, *National Amateur Playground Ball Association of the United States*, mengatur olahraga ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Pada tahun 1923, Kongres Rekreasi Nasional (the National Recreation Congress) meminta komisi untuk menstandardisasi olahraga ini dan tahun 1926, nama *"softball"* digunakan walaupun belum diresmikan.

Pada tahun 1933, kejuaraan dunia pertama dilaksanakan dalam lindungan Asosiasi Softball Amatir Amerika (*Amateur Softball Association of America*) dimana telah digunakan sebagai peraturan pokok di Amerika. Sejak tahun 1933, *"softball"* telah menjadi sebuah nama resmi. Pada tahun 1934, pembentukan peraturan bersama untuk lebih jauh memberikan standarisasi peraturan *softball*. Sudah banyak perubahan peraturan sejak saat itu, khususnya pada tahun 1946, dimana terdapat perubahan jumlah pemain dalam satu tim dari 10 ke 9 orang. Pemain ke sepuluh dinamakan *"shortfielder"* pada saat itu bertugas sebagai penjaga daerah dangkal bagian luar yang menjelajah di belakang dalam.

Pada tahun 1950, jarak antara *pitcher's plate* dan *home plate* ditambah untuk putra dari 43 kaki ke 46 kaki (13.114 meter). Dilihat dari segi partisipan, *softball* telah berkembang menjadi olahraga tim yang besar dan digemari. Lapangan yang lebih kecil tersedia. Baik wanita maupun pria, dapat memainkannya. Lebih jauh pria di luar usia atlet dapat memainkan sebagai kegiatan di luar permainan resmi seperti piknik atau dalam komunitas sosial tanpa melalui pemanasan dan latihan rutin yang diperlukan, sejenis dalam *baseball*.

Softball adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas dua tim. Permainan softball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis, yaitu bisbol atau *hardball*. Bola softball saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter. Bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan, yaitu pemukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defensif*) dan tim yang memukul (*ofensif*).

Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir, yaitu *home plate*. Terdapat tiga permainan *softball* seperti berikut

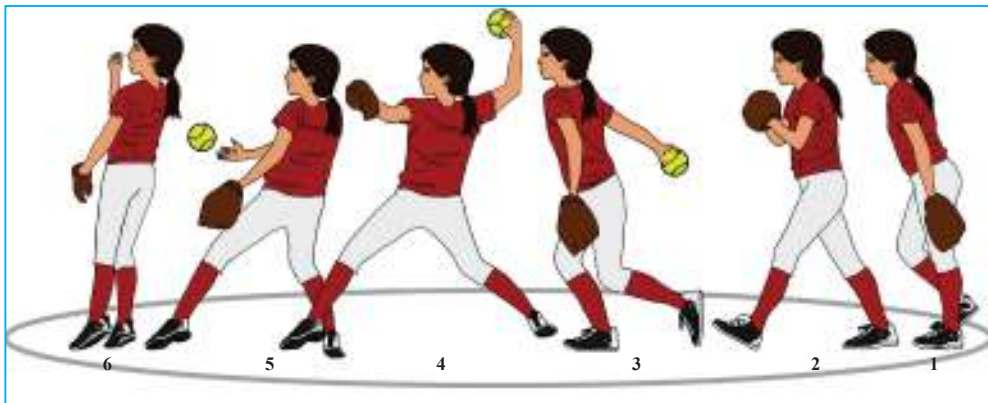
Fast pitch softball merupakan permainan yang ditentukan oleh pelempar bola. Pelempar melempar bola dengan kecepatan maksimum, serupa dengan *baseball*. Perbedaan terdapat pada gaya lempar pelempar bola dan cara pelepasan bola. Pelepasan bola terletak di bawah atau sama dari posisi *glove*.

Modified pitch softball atau sering dikenal dengan nama *modball*. Tujuan utamanya adalah untuk melunakkan aturan-aturan yang dipakai di kategori *fast-pitch* sehingga pemain-pemain yang belum terbiasa tidak akan terkejut dengan peraturan-peraturan yang "ketat" di softball seperti *strike zone*, jarak antara marka, lamanya permainan, dan lain-lain. Kecepatan lemparan pelempar bola dalam modball berada di antara *fast* dan *slow pitch*. Kecepatan bola dibatasi dengan putaran lengan melebihi bahu.

Slow pitch softball memberikan kemudahan bagi pemukul untuk memukul bola. Pemukul bola diberi bola terus-menerus oleh pelempar bola sampai bisa memukul bolanya. Lemparan pelempar bola pelan melambung. Permainan ini sering dimainkan dalam komunitas sosial sebagaimana sebuah kompetisi, tanpa dibatasi umur dan gender.

Kini permainan softball sudah dikenal di seluruh dunia. Namun, pemain perlu dibekali dengan prinsip dasar yang baik. Pemain yang memiliki prinsip dasar yang baik dalam bermain cenderung dapat bermain softball dengan baik pula.

A. Gerak Spesifik Permainan *Softball*

1. Gerak Spesifik Pelambung (*Pitcher*)

Gambar 2.1 Prinsip dasar pelambung (pitcher).

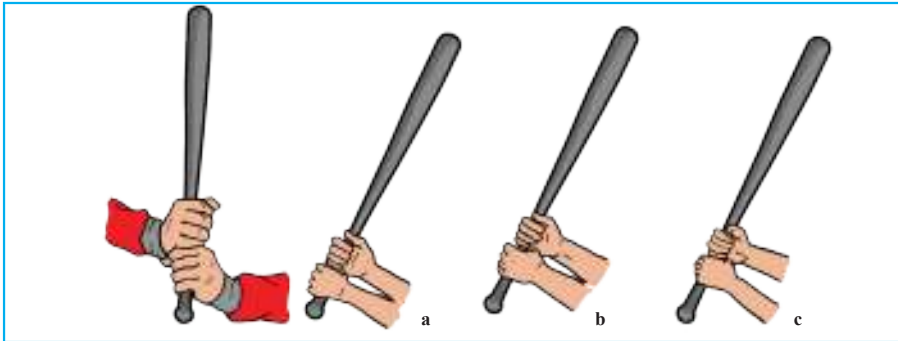
Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri sikap melangkah dan kedua kaki lurus tetap kontak dengan tanah, pandangan tertuju kepada pemukul, bola dipegang di depan badan.

(2) Gerakan: tangan yang memegang bola (kanan) putar ke atas ke belakang dan mengarah ke depan. Pada saat tangan berada di belakang, kaki kiri melangkah ke depan, setelah tangan kanan berada di samping badan lepaskan bola, ketinggian bola kurang lebih di atas lutut setinggi pinggang.

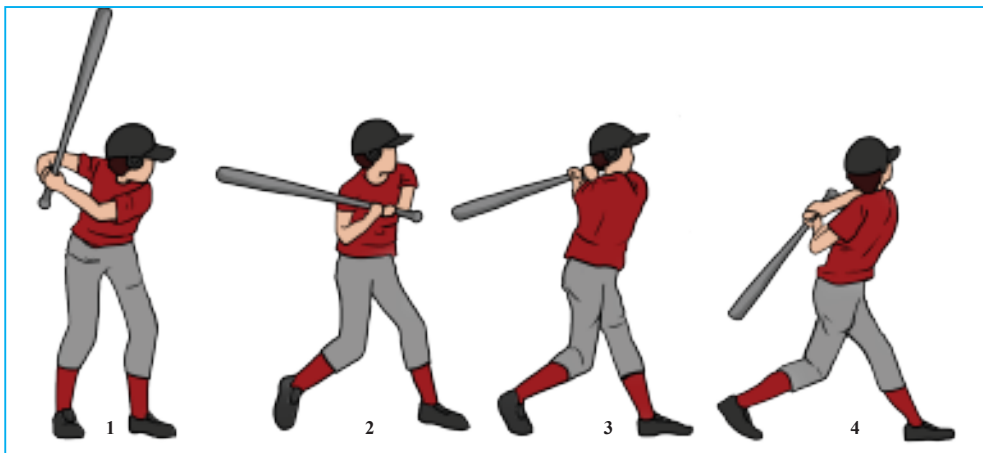
(3) Akhir gerakan: kaki kanan di depan, berat badan dibawa ke depan, pandangan tertuju ke arah bola, arah bola lurus dan ketinggian bola di atas lutut.

2. Gerak Spesifik Memegang Tongkat/*Stick* Kayu Pemukul dengan Kedua Tangan.

Keduanya rapat atau sedikit jarak di antaranya. Sendi antara kedua dan ketiga jari-jari tangan yang di atas segaris dengan pertengahan ruas ketiga dan tangan yang ada di bawahnya.

Gambar 2.2
Memegang tongkat/stick kayu pemukul dipegang erat-erat dengan kedua tangan.

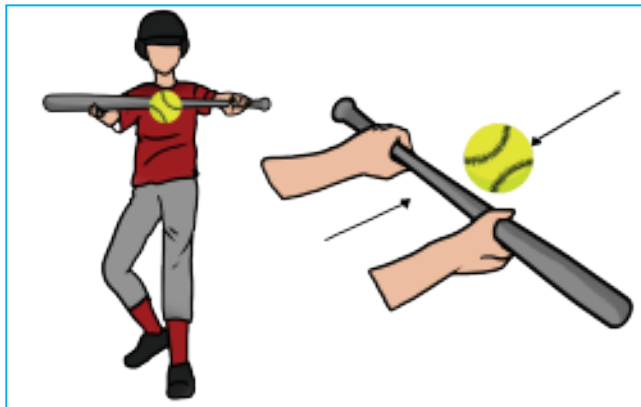
Berikut tiga cara memegang tongkat/stick softball (lihat Gambar 2.2):

(1) Pegangan panjang (bawah), yaitu tongkat/*stick* dipegang dekat bonggol (*knob*) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan.
(2) Pegangan tengah, yaitu tongkat/*stick* dipegang di posisi tangan bawah 2,5 cm atau 5 cm dari bonggol (*knob*) untuk memperoleh kekuatan dan akurasi.
(3) Pegangan atas, yaitu tongkat/*stick* dipegang di posisi tangan bawah diletakkan 7,5 atau 10 cm dari bonggol (*knob*) untuk mengurangi kekuatan dan untuk mendapatkan kontrol.

3. Gerak Spesifik Memukul *Swing*

Gambar 2.3 Prinsip dasar memukul Swing.]

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri sikap melangkah, berat badan agak condong ke depan bertumpu pada kedua kaki, lutut dan pinggul rileks, kayu pemukul (*bat*) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu hingga posisi bahu depan dan belakang sejajar, pandangan ke arah *pitcher* (pelempar bola).
(2) Gerakan: setelah bola dilempar *pitcher*, lakukan *timing* yang tepat antara mengayun *bat* dan datangnya bola; menjelang *bat* mengenai bola, lecutkan pergelangan tangan sampai *bat* mengenai bola bersamaan tumit kaki belakang terangkat.
(3) Akhir gerakan: tumit terangkat dari tanah, *bat* menyilang depan badan hingga berakhir di bahu sebelah kiri, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

4. Gerak Spesifik Pukulan Tumbuk *(Bunt)*

Gambar 2.4 Pukulan tumbuk (*bunt*)

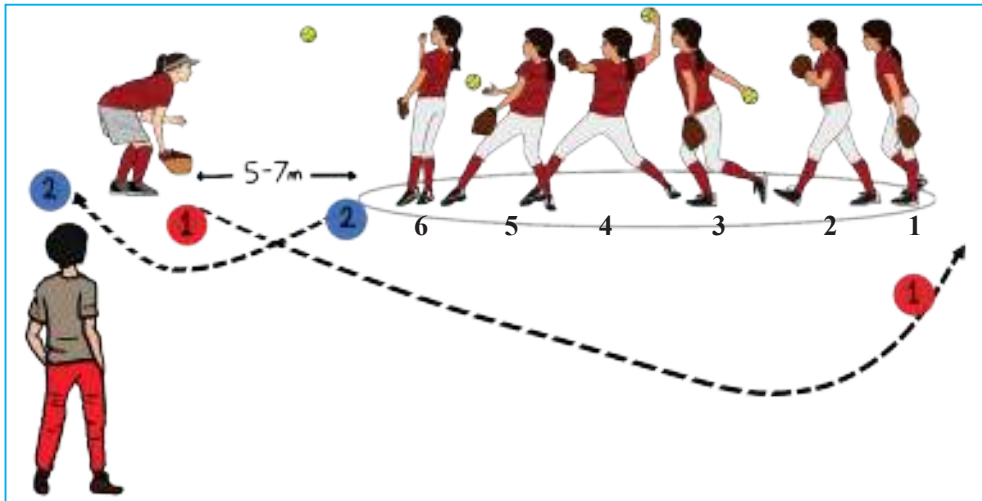
Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri sikap melangkah, berat badan tertumpu pada kedua kaki, sikap badan agak condong ke depan, lutut dan pinggul rileks, kayu pemukul (*bat*) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu, hingga posisi bahu depan dan belakang sejajar, pandangan ke arah pelempar bola (*pit cher*).
(2) Gerakan: pada saat pelempar bola (*pitcher*) melemparkan bola, langkahkan salah satu kaki ke depan (kaki belakang ke depan), hingga seluruh badan menghadap pelempar bola (*pitcher*), kedua tangan memegang bat di depan badan bersamaan atau sebelum bola mengenai bat.
(3) Akhir gerakan: kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan, badan agak condong ke depan, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

B. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran *Softball*

Variasi dalam pembelajaran *softball* adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik melambung/melempar bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

1. Aktivitas Pembelajaran Melambungkan dan Menangkap Bola Berhadapan

Gambar 2.5 Melambungkan dan menangkap bola berhadapan.

(1) Bentuk kelompok, berdiri berhadapan berjarak kurang lebih 5-7 m, satu kelompok satu bola *softball.*

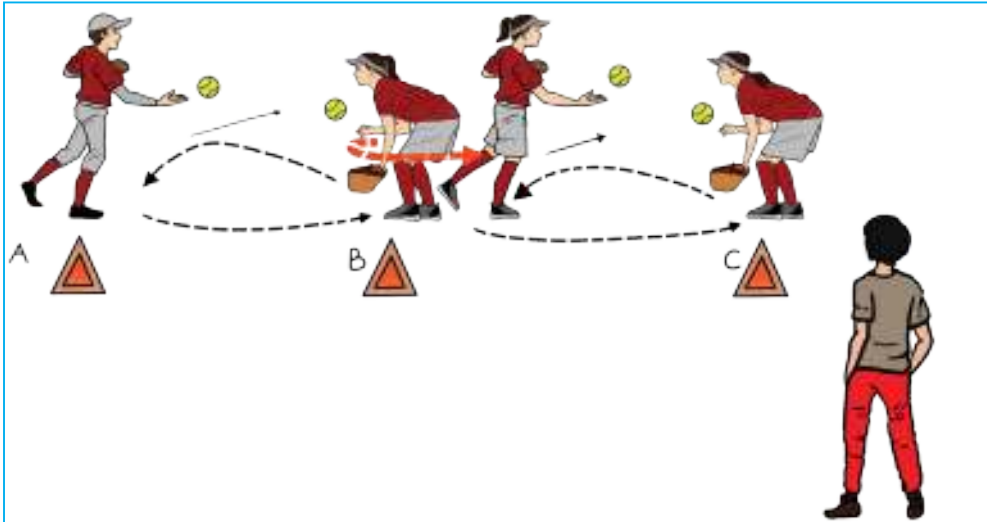
(2) Lambungkan bola ke arah teman di depannya menggunakan satu lengan dan tangan, ketinggian bola di atas lutut, lalu bola ditangkap oleh teman di depannya menggunakan tangan yang memakai sarung tangan (*glove),* lakukan seperti pertama secara bergantian.

(3) Tahap pertama, lakukan di tempat.

(4) Tahap kedua, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping.

(5) Tahap ketiga, lakukan dengan gerak berpindah posisi setelah melakukan gerakan.

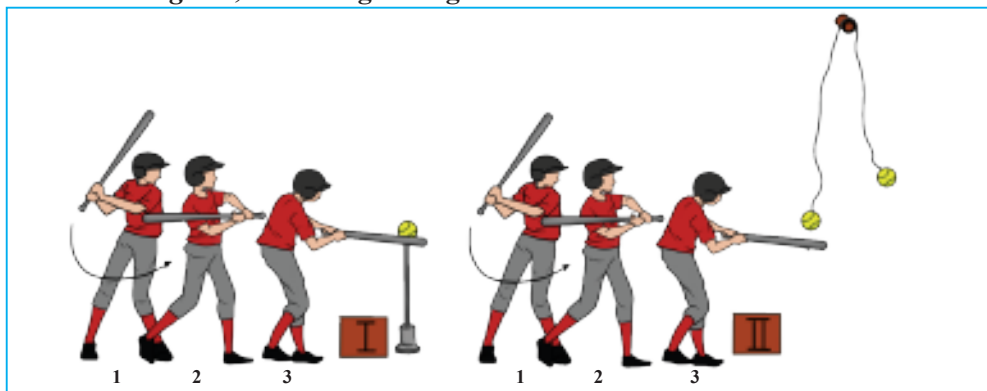
(6) Fokuskan gerak spesifik gerakan putaran lengan di samping badan dengan sumber gerakan pada pangkal bahu, lepaskan bola saat lengan lurus ke depan, dan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

2. Aktivitas Pembelajaran Melambungkan dan Menangkap Bola Dilakukan 3 Orang dengan Formasi Membentuk Garis Lurus

Gambar 2.6 Melambungkan dan menangkap bola dilakukan 3 orang formasi membentuk garis lurus.

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi a, lambungkan bola ke arah posisi b, dan posisi b diawali memutar badan ke arah posisi c, lakukan kebalikannya (c, b, lalu a), lambungkan bola di atas lutut, bola ditangkap menggunakan tangan yang memakai sarung tangan (*glove)*.

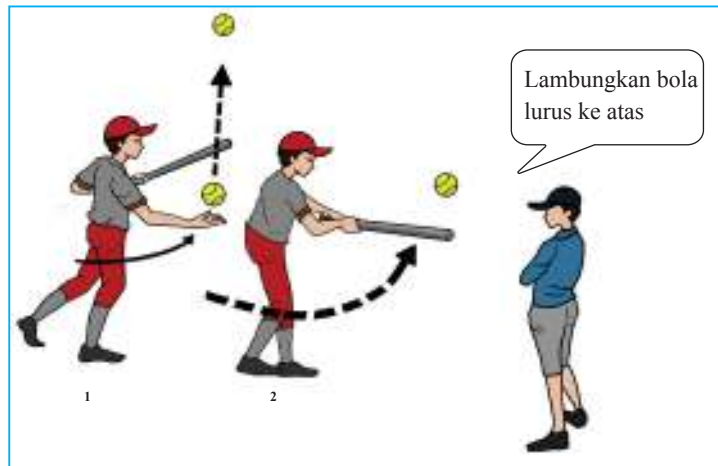
(2) Fokuskan gerak spesifik gerakan putaran lengan di samping badan dengan sumber gerakan pada pangkal bahu, lepaskan bola saat lengan lurus ke depan, dan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

3. Aktivitas Pembelajaran Memukul Menggunakan *Stick* (Tongkat) Bola di Atas *Bettig Tea,* Bola Tergantung

Gambar 2.7 Memukul menggunakan *stick* (tongkat) bola di atas *bettig tea* dan bola tergantung.

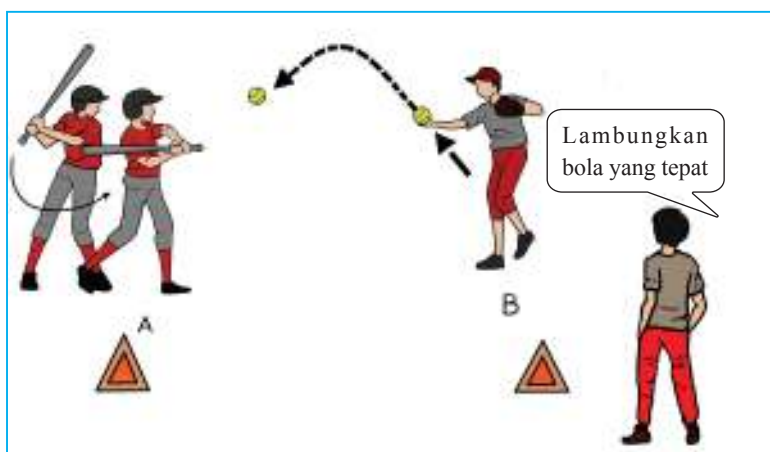
Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk kelompok, berdiri menghadap *beeting tea* atau menghaap bola tergantung. Satu kelompok satu bola *softball*

(2) Pemukul bola di atas *bettig tea*,
(3) Jika sudah menguasi lanjutkan dengan tahap kedua memukul bola tergantung,
(4) Fokuskan gerak spesifik gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

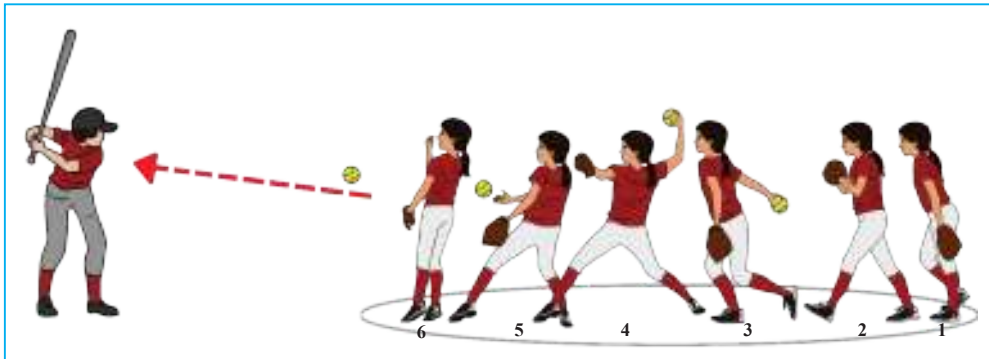
4. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat), Bola Dilambungkan Sendiri

Gambar 2.8 Memukul bola dengan stick (tongkat) bola dilambung sendiri.

Tahapan Pembelajaran
(1) Lambungkan bola ke atas depan badan, saat bola turun sebatas pinggang tahan bola dengan *stick* (tongkat).
(2) Fokuskan gerak spesifik gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada *stick*, dan fokus terhadap sasaran bola.

5. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat), Bola Dilambungkan Teman

Gambar 2.9 Memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman.

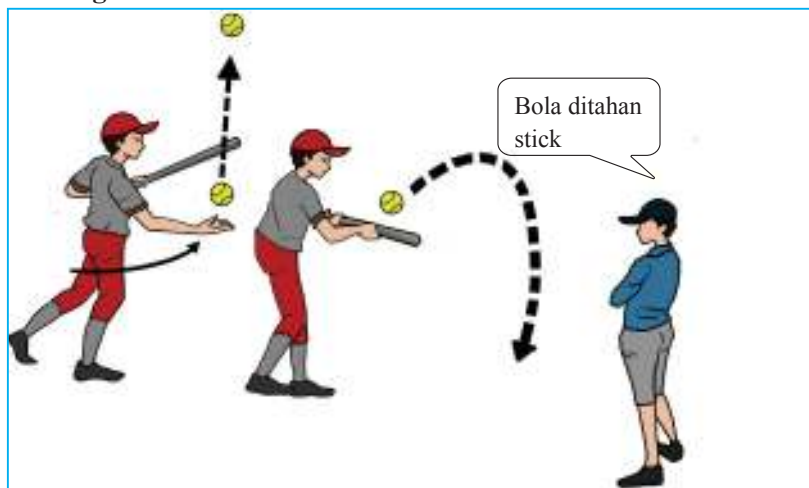
Tahapan Pembelajaran

(1) Berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 3-4 meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung, satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh B,
(2) B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola,
(3) Fokuskan gerak spesifik gerakan memegang *stick* (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

6. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan *Stick* (Tongkat), Bola Dilambungkan Teman *(Pitcher)*

Gambar 2.10 Memukul bola dengan stick (tongkat) bola dilambung teman (pitcher).

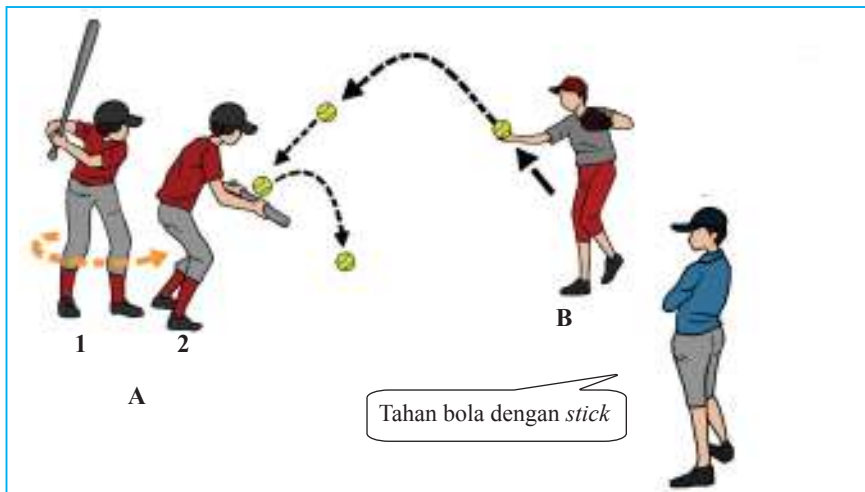
Tahapan Pembelajaran

(1) Peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 4-5 meter, A sebagai pelambung (*pitcher*) dan B sebagai pemukul. Satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh A.
(2) A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola.
(3) Fokuskan prinsip dasar gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

7. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola *Bunt* dengan *Stick* (Tongkat), Bola Dilambungkan Sendiri

Gambar 2.11 Memukul bola bunt dengan stick (tongkat)

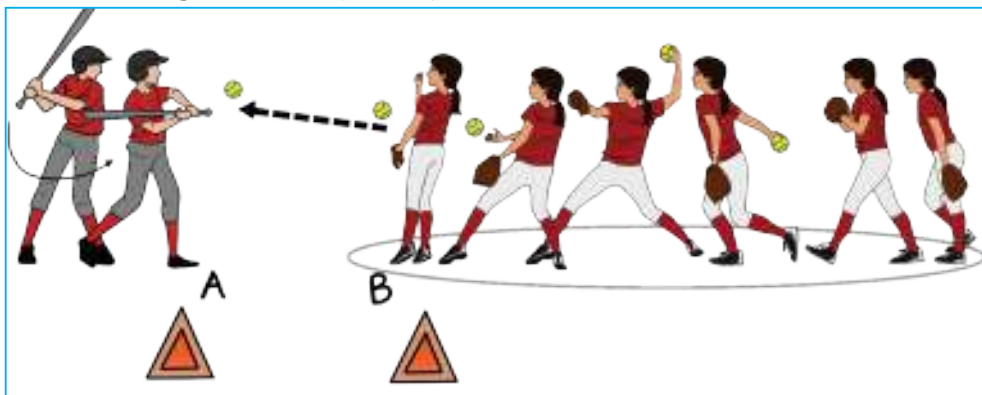
Tahapan Pemblejaran

(1) Bentuk kelompok, berdiri menghadap arah gerakan, satu kelompok satu buah bola *softball* dipegang oleh tangan kanan, tangan kiri memegang *stick* (tongkat).
(2) Lambungkan bola ke atas depan badan. Saat bola turun sebatas pinggang, tahan bola dengan *stick* (tongkat).
(3) Fokuskan gerak spesifik gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.

8. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola *Bunt* dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambungkan Teman

Gambar 2.12 Memukul bola bunt dengan stick (tongkat) bola dilambung teman.

Tahapan Pembelajaran

(1) Berhadapan A dan B berjarak ± 3- 4 meter, A sebagai pemukul dan B sebagai pelambung.
(2) B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola (*bunt*),
(3) Fokuskan gerak spesifik gerakan memegang stick (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.

9. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Dengan *Stick* (Tongkat) Bola Dilambungkan Teman *(Pitcher)*

Gambar 2.13 Memukul bola dengan stick (tongkat) bola dilambung teman (*pitcher*)

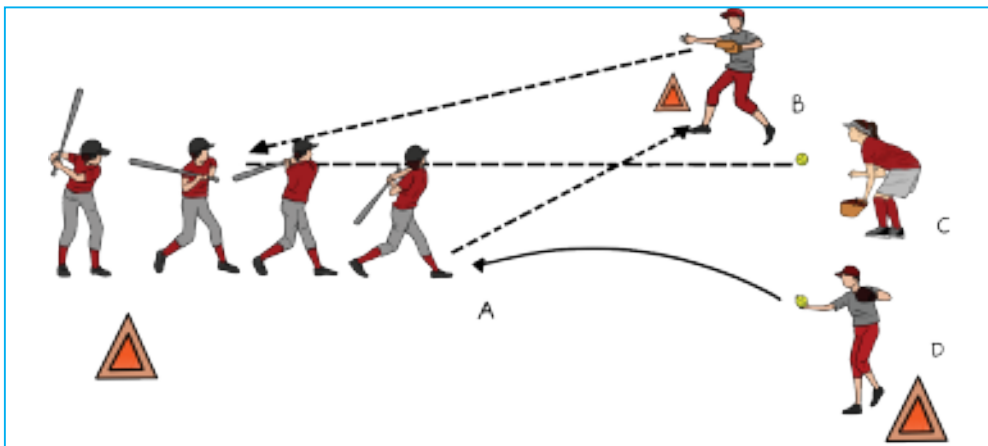
Tahapan Pembelajaran

(1) Berdiri berhadapan a dan b berjarak ± 4-5 meter,
(2) A sebagai pelambung *(pitcher)* dan B sebagai pemukul, satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh B,
(3) B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola (*bunt*),
(4) Fokuskan gerak spesifik gerakan memegang stick (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.

C. Aktivitas Variasi Bermain *Softball*

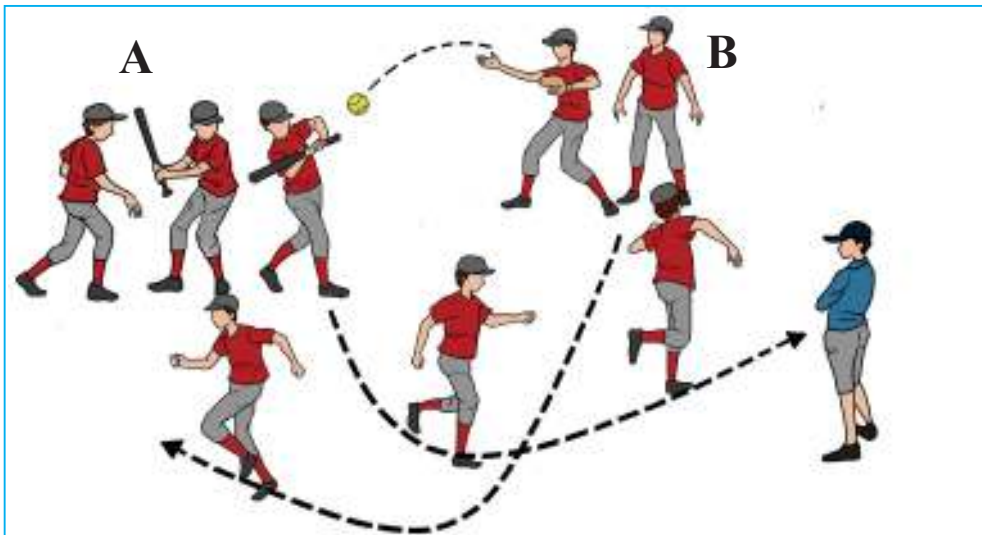
Variasi dalam bermain *softball* adalah melakukan bentuk gerakan spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik melambung memukul, dan menangkap bola di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

1. Aktivitas Variasi Bermain Melempar, Memegang *Stick,* dan Memukul Bola

Gambar 2.14 Melempar, memegang stick dan memukul bola.

Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk kelompok (A, B, C, dan D) masing-masing berhadapan dengan jarak ± 6-9 meter.
(2) Kelompok A pemukul, kelompok B, C, dan D pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa).
(3) Tahap pertama pukulan *swing* dan tahap kedua pukulan *bunt*.
(4) B melambungkan bola pada A, dan A memukul. Setelah melambung dan memukul bola, pemain bergerak pindah tempat (B ke kelompok A, dan A ke kelompok B; C dan D bergerak pindah ke A), fokuskan terhadap gerak spesifik memukul dan melempar.

2. Aktivitas Variasi Bermain Melempar, Memegang *Stick* dan Memukul Bola

Gambar 2.15 Melempar, memegang stick dan memukul bola.

Tahapan Pembelajaran

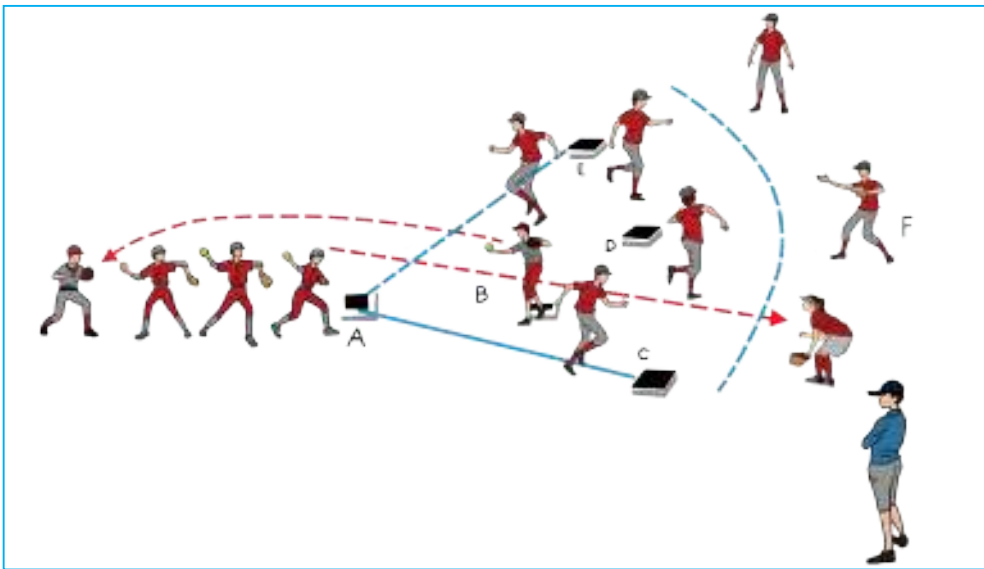
(1) Bentuk kelompok (A dan B) masing-masing berhadapan berjarak ± 6-9 meter.
(2) Kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), kelompok A pemukul.
(3) Tahap pertama pukulan *swing* dan tahap kedua pukulan *bunt*.
(4) B melambungkan bola pada A, dan A memukul. Setelah melambung dan memukul bola, pemain bergerak pindah tempat (B ke kelompok A, dan A kelompok B),
(5) Fokuskan terhadap gerak spesifik memukul dan melempar.

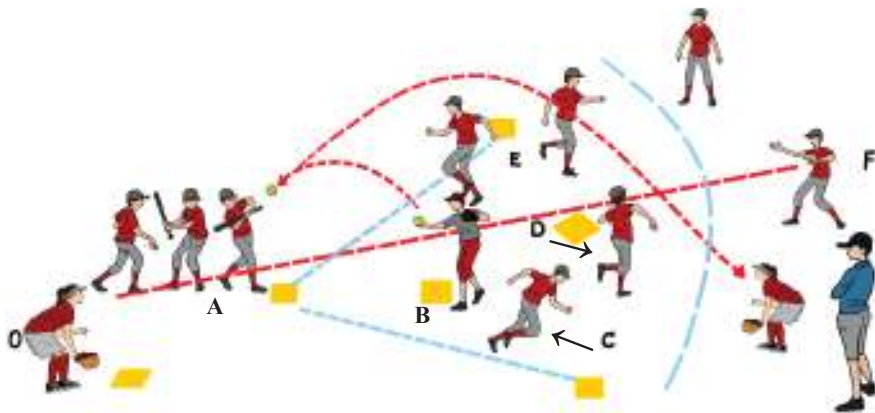
D. Aktivitas Bermain *Softball* Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Bermain Melempar, Menangkap Bola, dan Berlari

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: Bentuk kelompok (A sampai F) empat orang per kelompok, masing-masing menempati posisinya. Kelompok A menangkap dan melempar, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa) juga penangkap bola; kelompok C, D, E pelari; dan kelompok F penangkap dan pelempar. Permainan dilakukan ± 2-3 menit,
(2) Pelaksanaan: B melambungkan bola pada A, dan A menangkap lalu dilempar ke kelompok F. Maka, A lari ke C, C ke D, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A. Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir ± 2-3 menit.

Gambar 2.16 Melempar, menangkap bola, dan berlari.

2. Aktivitas Bermain Melempar, Memegang *Stick*, Memukul, Menangkap Bola, dan Berlari Cepat

Gambar 2.17 Melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat.

Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk kelompok (A sampai F) empat orang (peserta didik) per kelompok, masing-masing menempati posisinya. Kelompok A pemukul, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar. Permainan dilakukan ± 2-3 menit.

(2) B melambungkan bola pada A, dan A memukul bola setelah bola dipukul, A lari ke C, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A. Perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O. Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Kelompok F dan O mendapat giliran setelah permainan berakhir ± 2-3 menit.

Dalam permainan ini, dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati:

(1) bekerja sama saat bermain.
(2) dapat menangkap bola.
(3) dapat melambung bola.
(4) dapat mengoper bola.
(5) dapat memukul bola, dan
(6) bertanggungjawab.

Dengan kriteria:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan,
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh format pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat menangkap bola				Dapat mengoper bola				Mengoper bola pada teman				Dapat memukul bola				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran:
Kamu akan memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan Bulu Tangkis

Perminanan bulu tangkis kemungkinan berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu, tetapi juga disebut-sebut di India dan Republik Rakyat Cina. Nenek moyang terdininya diperkirakan ialah sebuah permainan Tionghoa, Jianzi yang

melibatkan penggunaan kok, tetapi tanpa raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki.

Objek/misi permainan ini adalah untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan. Di Inggris sejak zaman pertengahan, permainan anak-anak yang disebut *battledores* dan *shuttlecocks* sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (*battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga kok tetap di udara dan mencegahnya menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah *Punch* mempublikasikan kartun untuk ini. Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat Cina, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengolonisasi Asia. Ini kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka.

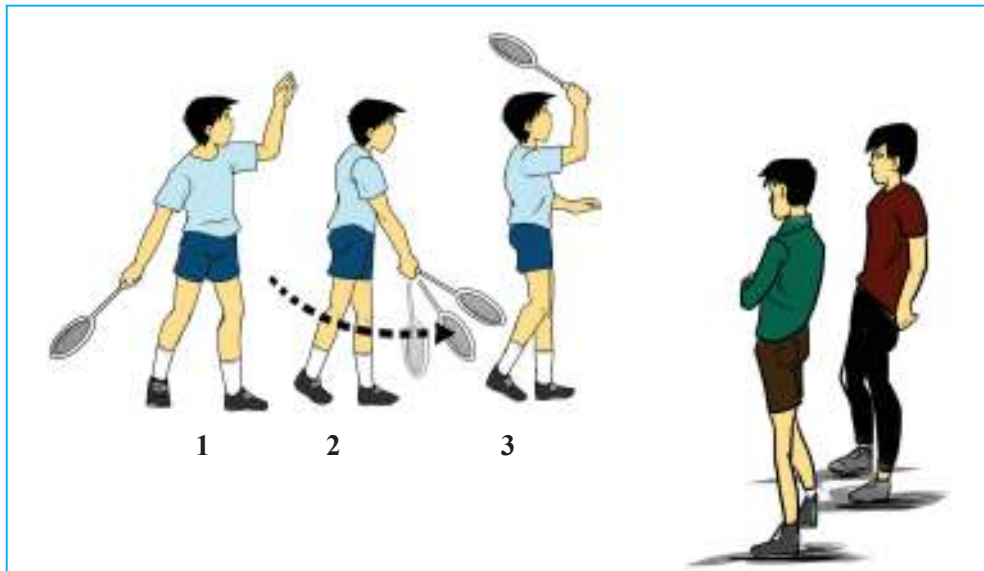
Olahraga kompetitif bulu tangkis ditemukan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara kompetitif. Oleh sebab itu Kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona pada masa itu. Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an.

Olahraga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "*Badminton Battledore - a new game*" ("Battledore bulu tangkis - sebuah permainan baru"). Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di Gedung Badminton (*Badminton House*), estat Duke of Beaufort's di Gloucestershire Inggris. Rancangan peraturan yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi bulu tangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya berunjuk-gigi pertama kali pada 1899 dengan Kejuaraan All England. Bulu tangkis menjadi sebuah olahraga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini, dan di negara-negara Skandinavia.

Induk organisasi *International Badminton Federation* (IBF) didirikan pada tahun 1934 dan mencatat Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliat pada tahun 1936. Pada IBF *Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama *International Badminton Federation* menjadi *Badminton World Federation* (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh delegasi yang hadir (206 delegasi) .

Olahraga ini menjadi olahraga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh masing-masing dua medali emas tahun itu. Olahraga yang sudah berumur ribuan tahun baru masuk Olimpiade tahun 1992. Kini permainan bulu tangkis sudah dikenal di seluruh dunia. Pemain perlu dibekali dengan prinsip dasar yang baik. Pemain yang memiliki prinsip dasar yang baik dalam bermain cenderung dapat bermain dengan baik.

A. Gerak Spesifik Pukulan Permainan Bulu Tangkis

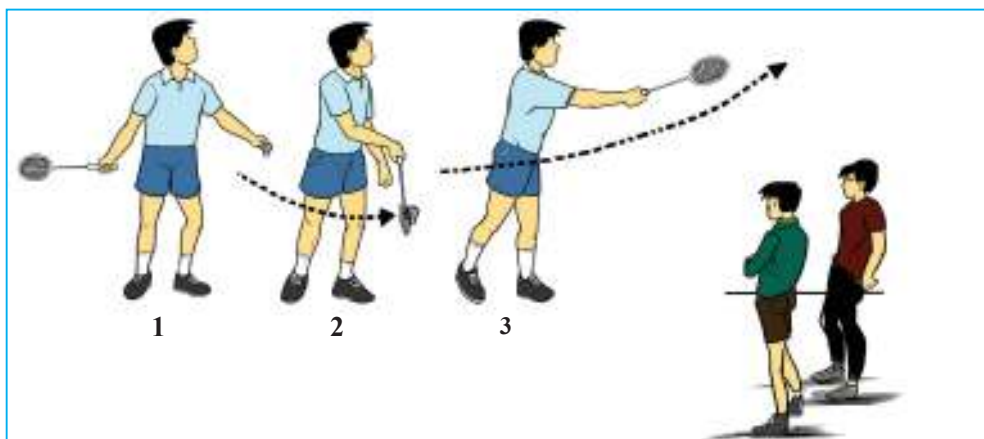
1. Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand*

Gambar 2.18 Servis panjang *forehand*.

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri sikap melangkah dan bola dipegang sebatas pinggang, berat badan pada kaki belakang dan tangan yang memegang raket di belakang.

(2) Gerakan : pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut.

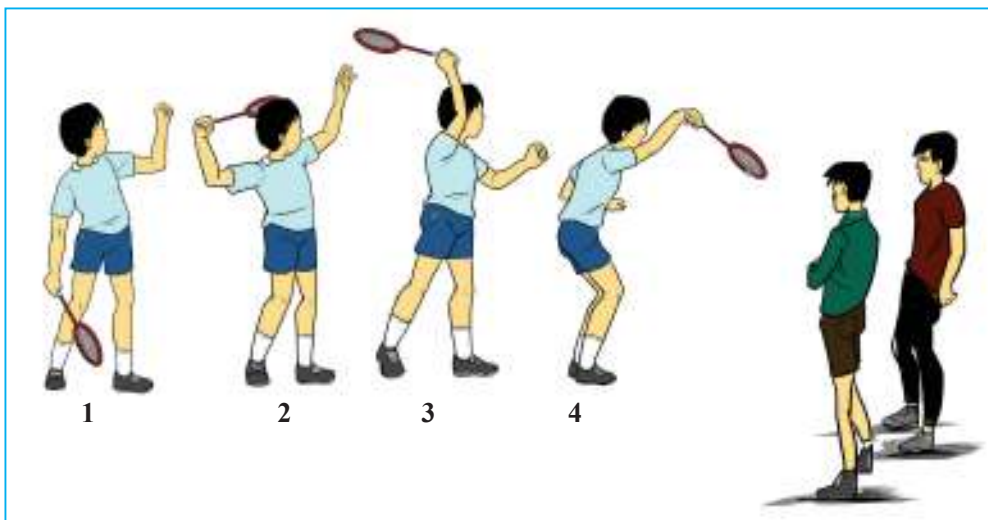
(3) Akhir gerakan: raket mengarah ke atas lurus dengan arah gerakan bola. Pinggul dan bahu diputar ke depan, pandangan mengikuti arah bola, arah bola melambung tinggi dan jauh.

2. Gerak Spesifik Servis Pendek *Forehand*

Gambar 2.19 Servis pendek *forehand*.

Tahapan Pembelajaran

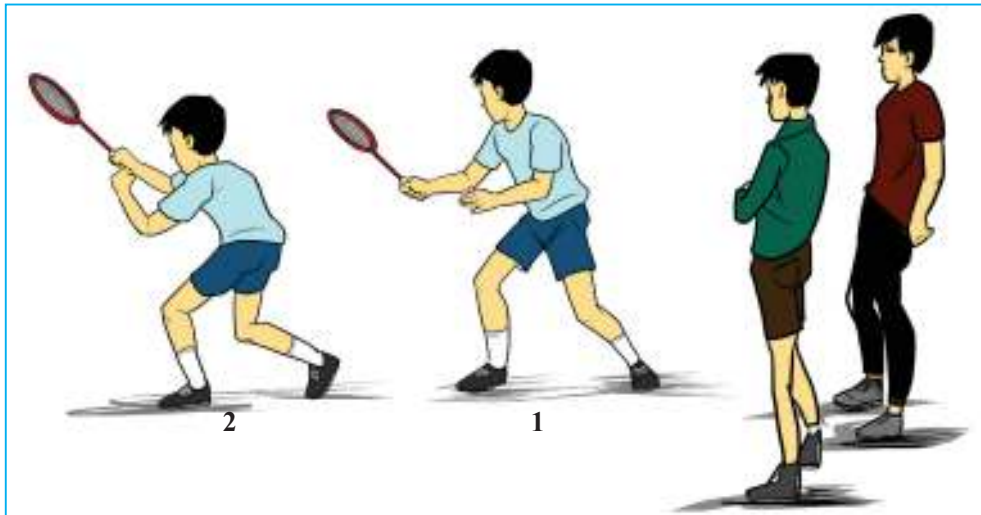
(1) Posisi awal: raket dipegang dengan posisi kaki siap melangkah prinsip dasar pegangan *forehand*, bola dipegang di depan, setinggi pinggang, berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang.
(2) Gerakan: pindahkan berat badan ke kaki depan bersamaan lengan yang memegang raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian paha dengan gerak raket mendorong bola, arah bola bergerak rendah di atas net.
(3) Akhir gerakan: raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola, pinggang dan bahu diputar ke depan dan berat badan pada kaki depan. Pandangan mengikuti arah gerak bola, bola jatuh dekat garis servis.

B. Gerak Spesifik Pengembalian Pukulan Servis

1. Gerak Spesifik Pengembalian Servis Panjang (pada Permainan Tunggal)

Gambar 2.20 Prinsip dasar pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal).

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri sikap melangkah sekitar 5 - 6 cm di belakang garis servis pendek dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan. Berat badan bertumpu pada kaki depan. Raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis). Pandangan tertuju pada bola yang akan dipukul servis.
(2) Gerakan: apabila lawan (yang melakukan servis) melakukan servis tinggi ke bagian belakang lapangan, bergeraklah mundur ke arah garis belakang, pindahkan berat ke depan dan pukul bola dengan prinsip dasar pukulan *forehand*.
(3) Akhir gerakan: pindahkan berat badan ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.

2. Gerak Spesifik Pengembalian Servis Pendek (pada Permainan Ganda)

Gambar 2.21 Prinsip dasar pengembalian servis pendek (pada permainan ganda).

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri sikap melangkah ± 1 - 3 cm di belakang garis servis pendek. Berat badan tertumpu pada kaki depan. Raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis). Padangan tertuju pada bola yang akan di servis.

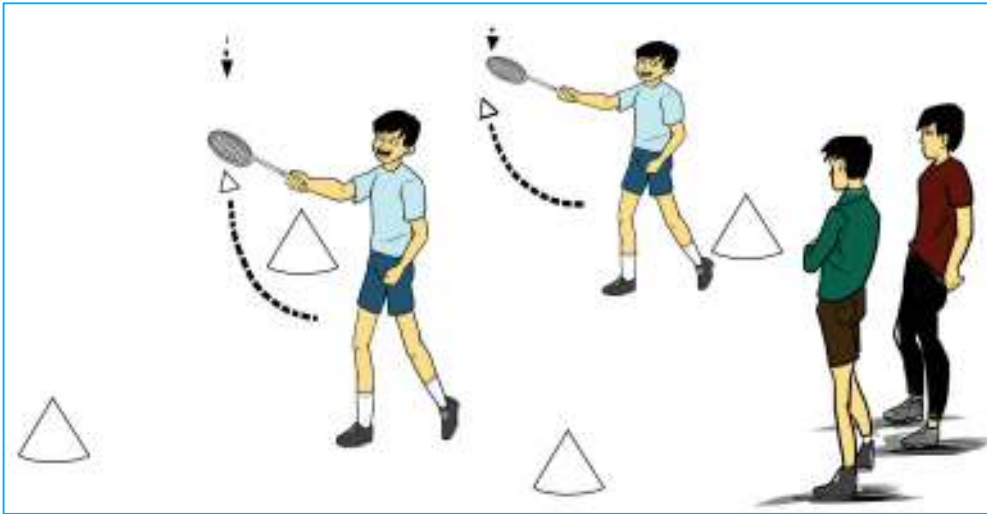
(2) Gerakan: jika lawan melakukan servis rendah, bergerak ke depan garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas, bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan, dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan, dipukul *drop* menjauhi pemain yang melakukan servis, didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis.

(3) Akhir gerakan: pindahkan berat badan ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.

C. Variasi Gerak Spesifik Permainan Buku Tangkis

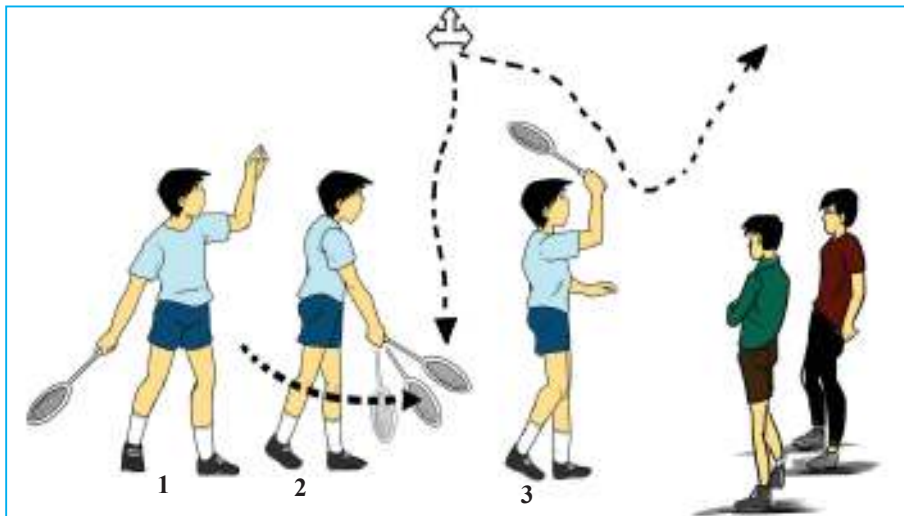
Variasi pembelajaran bulu tangkis adalah melakukan satu bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti melakukan gerak spesifik pukulan *forehand* bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan maupun berpasangan.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. **Aktivitas Pembelajaran Melambung-lambungkan Bola Menggunakan Raket**

Gambar 2.22 Melambung-lambungkan bola menggunakan raket.

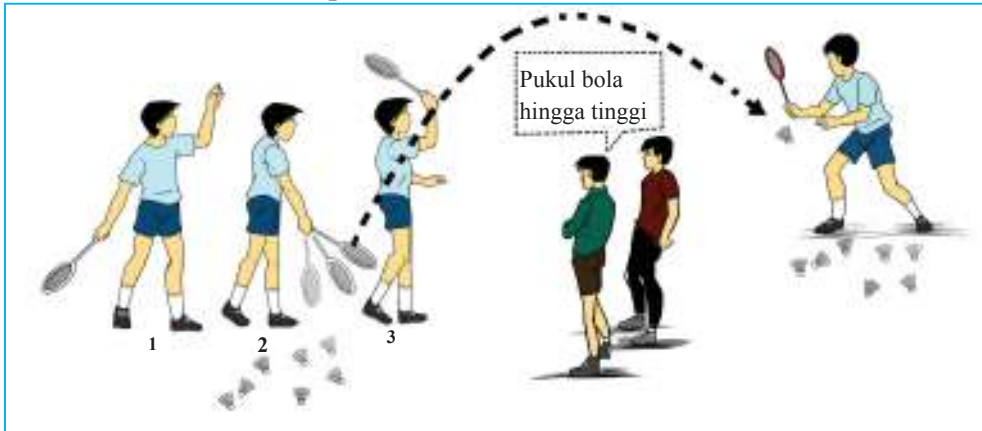
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.22,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket..

2. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Tergantung dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand***

Gambar 2.23 Memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis panjang *forehand*.

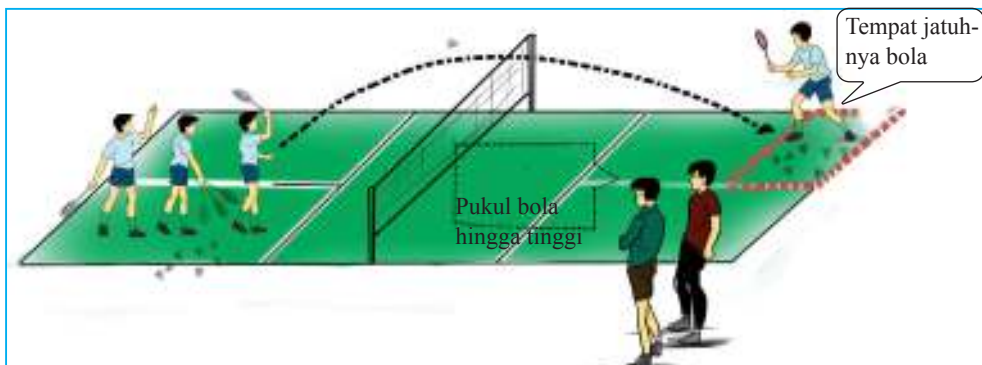
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.23,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

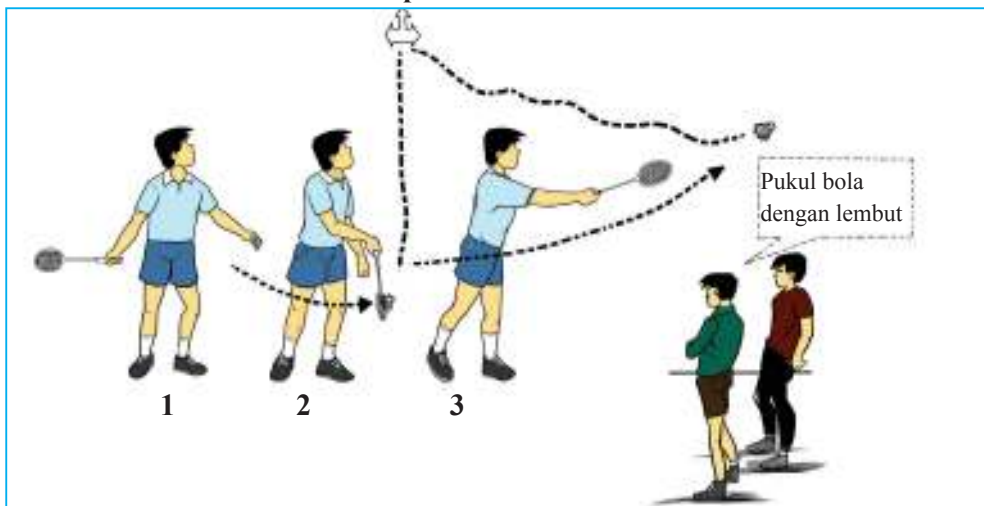
3. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Gerak Spesifik Servis Pendek *Forehand* Tanpa Net/Tali

Gambar 2.24 Memukul bola dengan prinsip dasar servis panjang *forehand* tanpa net/tali.

Tahapan Pembelajaran

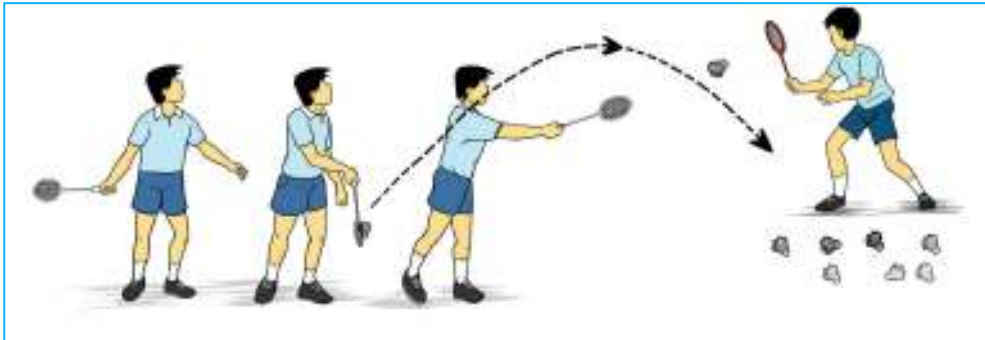
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.24,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

4. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Gerak Spesifik Servis Panjang *Forehand* Menggunakan Net/Tali

Gambar 2.25 Memukul bola dengan prinsip dasar servis panjang *forehand* menggunakan net/tali.

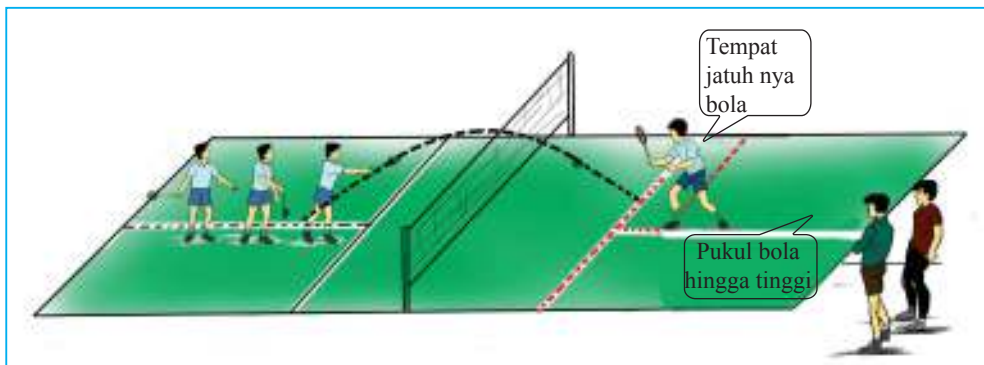
Tahapan Pembelajaran
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.25,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

5. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Tergantung dengan Gerak Spesifik Servis Pendek *Forehand* Tanpa Net/Tali

Gambar 2.26 Memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis pendek *forehand* tanpa net/tali.

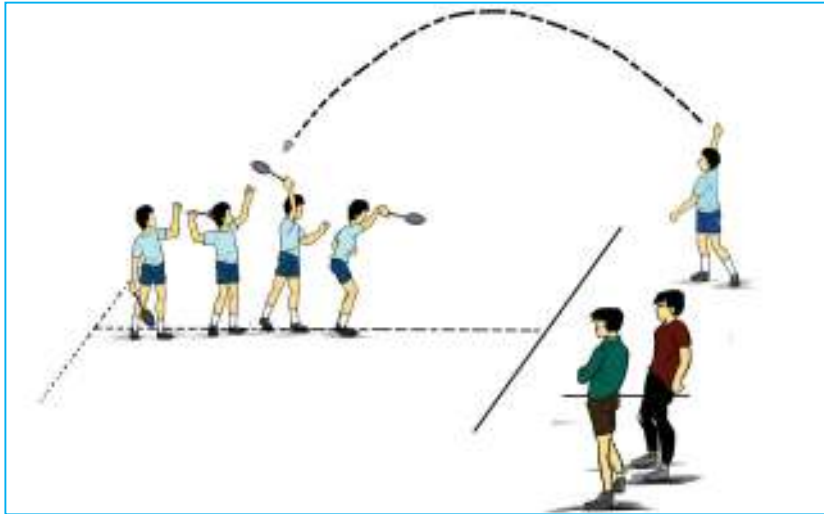
Tahapan Pembelajaran
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.26,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

6. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Gerak Spresifik Servis Pendek *Forehand* Tanpa Net/Tali**

Gambar 2.27 Memukul bola dengan prinsip dasar servis pendek *forehand* tanpa net/tali.

Tahapan Pembelajaran
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.27,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

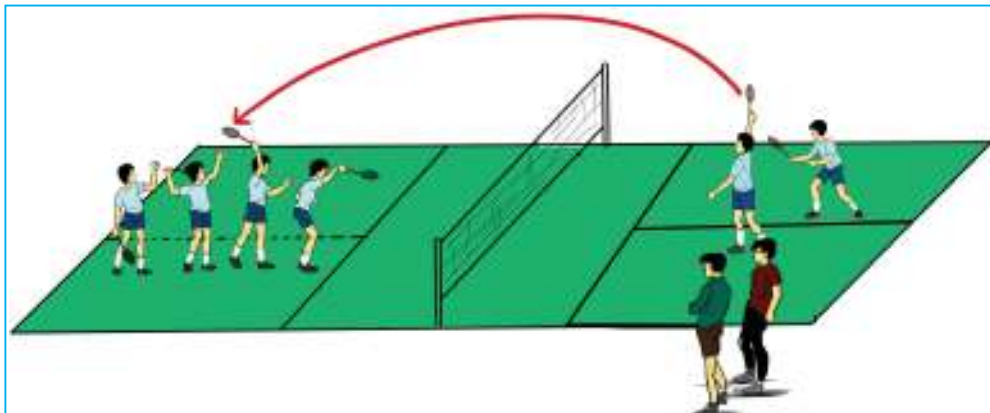
7. **Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dengan Gerak Spesifik Servis Pendek *Forehand* Menggunakan Net/Tali**

Gambar 2.28 Memukul bola dengan prinsip dasar servis pendek *forehand* menggunakan net/tali.

Tahapan Pembelajaran
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.28,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

8. **Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Panjang (pada Permainan Tunggal) Tanpa Net/Tali, Bola Dilambung Teman**

Gambar 2.29
Pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) tanpa net/tali, bola dilambung teman.

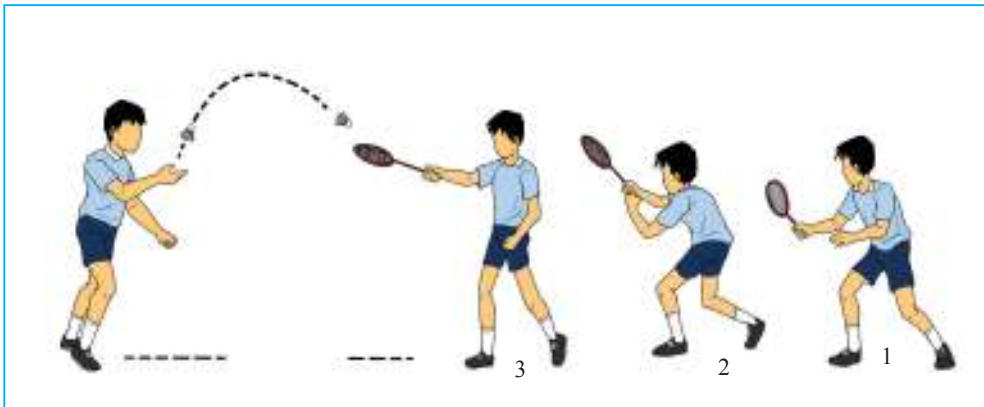
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.29,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

9. **Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Panjang (pada Permainan Tunggal) Menggunakan Net/Tali, Bola Dilambung Teman dengan Dipukul Servis**

Gambar 2.30
Pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) menggunakan net/tali, bola dilambung teman dengan dipukul servis

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.30.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

10. Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Pendek (pada Permainan Ganda) Bola Dilambungkan Teman Tanpa Net/Tali

Gambar 2.31 Pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung teman tanpa net/tali.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.31,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

11. Aktivitas Pembelajaran Pengembalian Servis Pendek pada Permainan Ganda), Bola Dilambungkan Dipukul Servis Menggunakan Net/Tali

Gambar 2.32 Pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung dipukul servis menggunakan net/tali.

Tahapan Pembelajaran

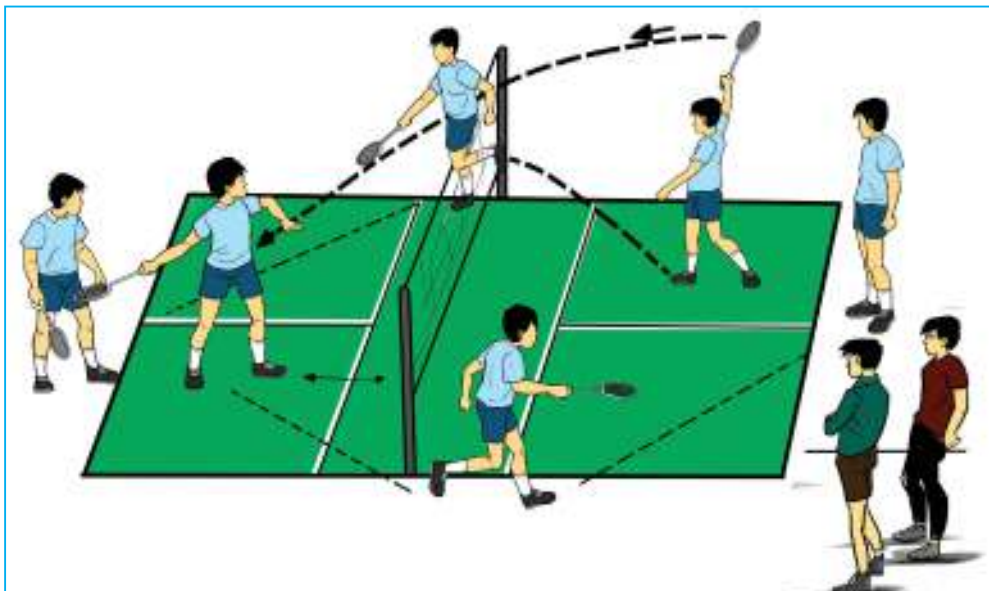
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.32.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

D. Variasi Gerak Spesifik Permainan Bulu Tangkis

Variasi dalam permainan bulu tangkis gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik servis, pukulan, dan pengembalian bola bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

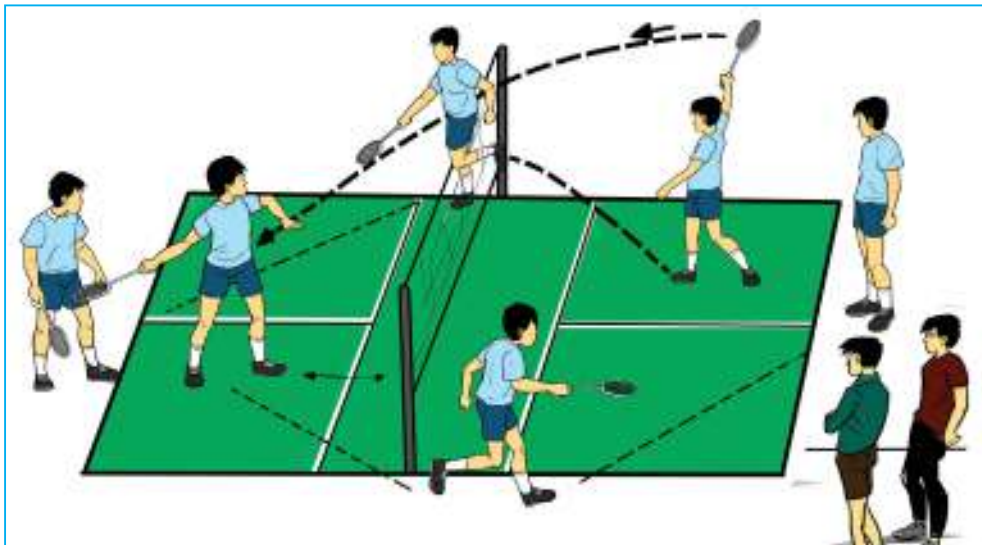
Akhir dari pembelajaran gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Bermain Pukulan Servis Panjang dan Pengembalian Servis Panjang *Forehand*

Gambar 2.33 Pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek forehand.

Tahapan Pembelajaran

(1) Buat Kelompok A dan B dengan anggota masing-masing 4-6 orang.
(2) Kelompok A menempati bidang lapangan A dan kelompok B menempati lapangan B, saling berhadapan..
(3) Kelompok A melakukan servis panjang forehand, kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A. Lakukan kegiatan ini selama 2-3 menit.
(4) Setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

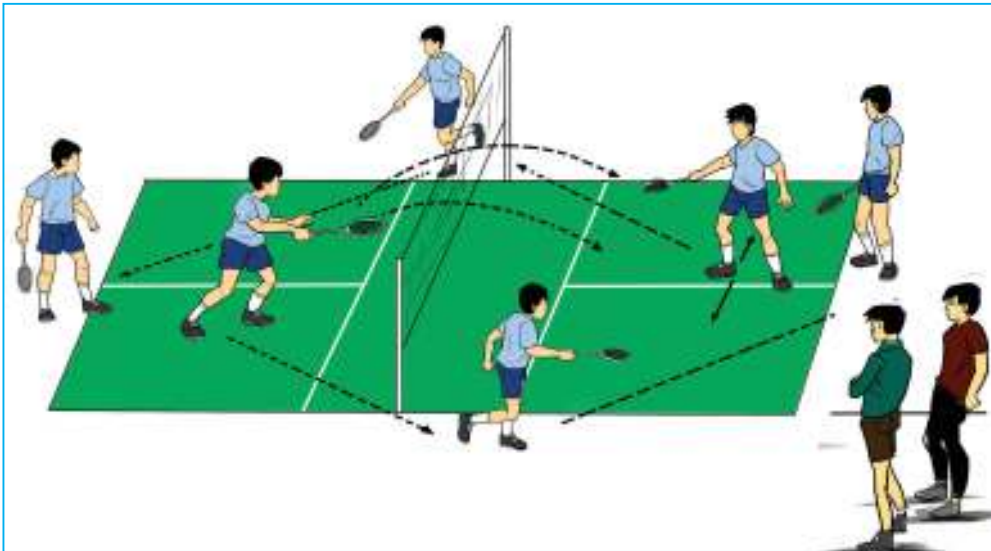
2. Aktivitas Bermain Pukulan Servis Pendek dan Pengembalian Servis Pendek *Forehand*.

Gambar 2.34 Pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek forehand.

Tahapan Pembelajaran

(1) Buat Kelompok A dan B dengan anggota masing-masing 4-6 orang.
(2) Kelompok A menempati bidang lapangan A dan kelompok B menempati lapangan B, saling berhadapan..
(3) Kelompok A melakukan servis pendek forehand, kelompok B mengembalikannya dengan pukulan forehand ke kelompok A, lakukan kegiatan ini selama 2-3 menit.
(4) Setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

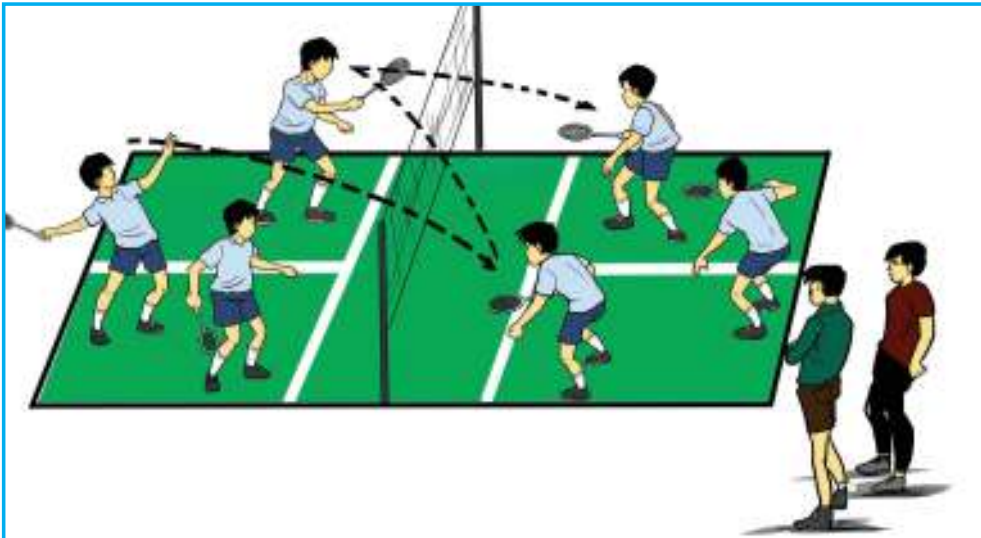
E. Aktivitas Bermain Bulu Tangkis Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan gerak spesifik yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Bermain 3 Lawan 3 dengan Menggunakan Prinsip Dasar Pukulan Servis Panjang, Pendek, dan Pengembalian Servis *Forehand*

Gambar 2.35 Bermain 3 lawan 3

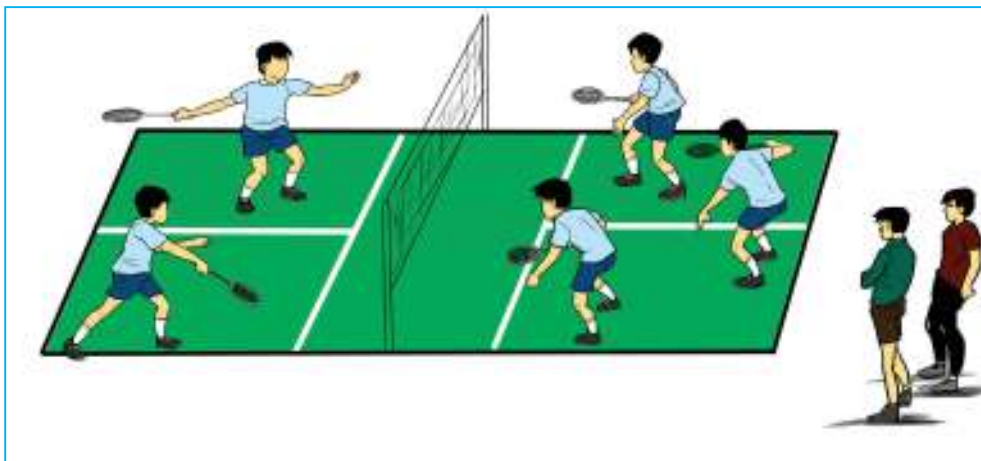
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.35.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.

2. **Aktivitas Bermain 3 Lawan 3 Dengan Menggunakan Prinsip Dasar Pukulan Servis Panjang, Pendek, Dan Pengembalian Servis *Forehand***

Gambar 2.36 Bermain 3 lawan 3

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.36.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.

3. **Aktivitas Bermain 2 Lawan 3 dengan Menggunakan Prinsip Dasar Pukulan Servis Panjang, Pendek, dan Pengembalian Servis *Forehand***

Gambar 2.37 Bermain 2 lawan 3

Tahapan Pembelajaran

(1) Bentuk 2 kelompok, kelompok A dua peserta didik dan kelompok B tiga peserta didik.
(2) Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing.
(3) Permainan dilakukan 2-3 menit, dan diawali dengan servis pendek atau panjang.
(4) Lakukan prinsip dasar pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*.
(5) Setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.
(6) Fokuskan perhatian pada gerak pukulan dan arah bola.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer assesment*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat bermain.
(2) Dapat memukul servis bola.
(3) Dapat mengembalikan bola.
(4) Bertanggung jawab.

Dengan kriteria sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan,
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan,
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan,
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh format pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengembalikan servis				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v					v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Max = 16																			

Petunjuk Penskoran:
Kamu akan memperoleh nilai:
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

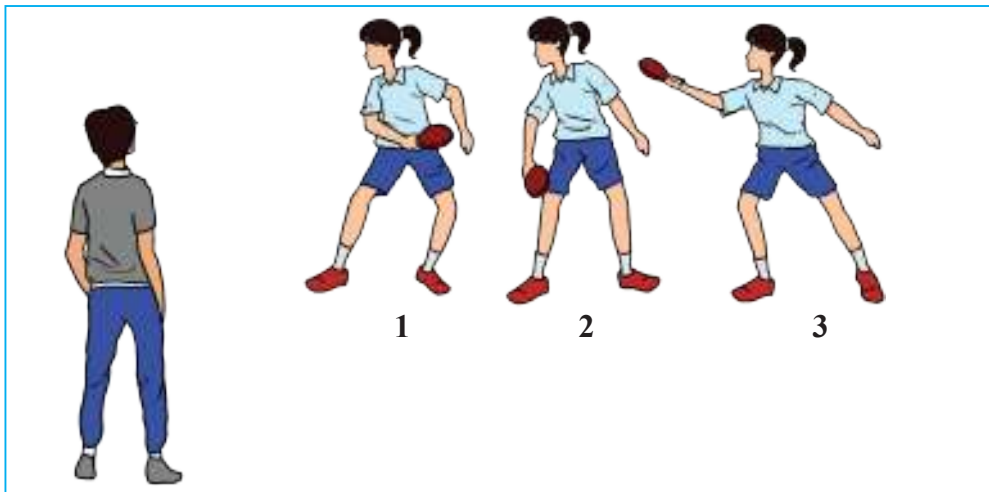
Permainan Bola Kecil Melalui Aktivitas Permainan Tenis Meja

Sejarah tenis meja sendiri berawal di Inggris. Situs pongworld menyebutkan bahwa pingpong dimulai sebagai hobi sosial di Inggris yang mencuat akhir 1800-an. Meja makan dan bola yang terbuat dari gabus menjadi perangkat pertama yang digunakan. Boleh jadi mereka menyebut permainan itu sebagai gossima. Ketika abad berganti, permainan itu pun mengalami sejumlah perubahan di Inggris. Belakangan, ada yang memperkenalkan bola seluloid pada permainan itu, sedangkan yang lain menambahkan karet pada bet yang terbuat dari kayu. Sayang, permainan ini mulai kehilangan popularitas. Tapi secara bersamaan muncul satu gerakan simultan yang dimulai dari sejumlah kawasan di dunia berupaya menghidupkan kembali

Pingpong sebagai olahraga serius pada 1922. Hasilnya, terbentuklah Federasi Tenis meja Internasional (ITTF) yang terdiri 140 negara anggota pada 1926.

Olahraga ini pun segera menyebar ke Jepang dan negara Asia lain. Jepang pun mendominasi olahraga tersebut pada 1950-1960-an. Namun, Cina langsung mengejar ketertinggalan. Sekitar 1960-an dan 1970-an, Cina menguasai sendiri tenis meja. Tapi, setelah tenis meja menjadi cabang olahraga yang dilombakan di Olimpiade pada 1980-an, negara lain seperti Swedia dan Korea Selatan turut masuk dalam jajaran papan atas dunia. Istilah kata pingpong merupakan nama resmi dari tenis meja untuk Republik Rakyat Cina, namun di Indonesia juga tidak asing lagi dengan istilah pingpong. Permainan pingpong sama dengan permainan badminton, yaitu menggunakan raket, namun raket bola pingpong terbuat dari papan dan dilapisi dengan karet atau sering disebut bat (baca bet). Sejarah tenis meja masuk ke Asia melalui Republik Indonesia mendirikan PPPSI (Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia). Dan sejak itu, perkembangan tenis meja di Indonesia hingga sekarang bisa dikatakan cukup pesat. Kini permainan tenis meja sudah dikenal di seluruh dunia, namun pemain perlu dibekali dengan prinsip dasar yang baik, pemain yang memiliki prinsip dasar yang baik dalam bermain cenderung akan bermain dengan baik pula.

A. Gerak Spesifik Pukulan dalam Permainan Tenis Meja

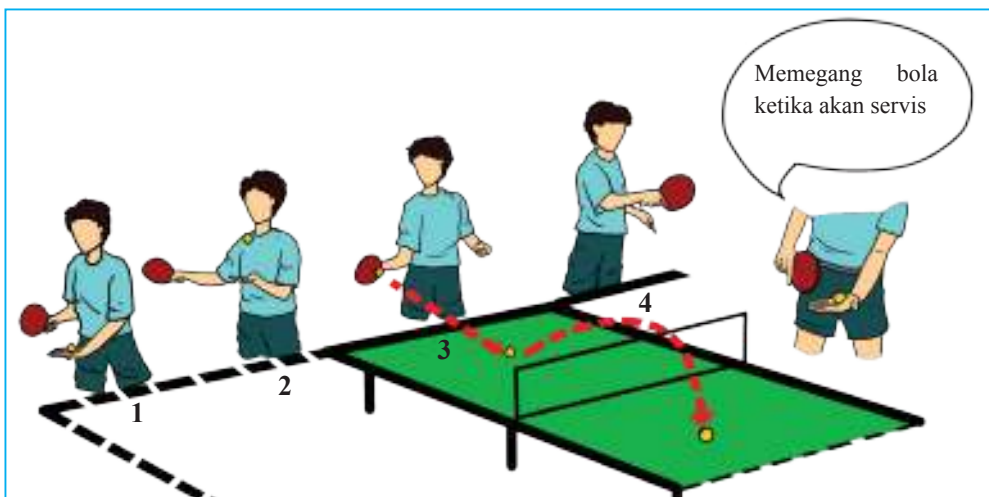
1. Gerak Spesifik Pukulan *Backhand*

Gambar 2.38 Pukulan backhand.

Tahapan pembelajaran

(1) Posisi awal: melangkah, kaki kanan di depan dan kiri di belakang (memukul dengan tangan kanan), badan agak condong ke kanan. Pandangan tertuju pada arah datangnya bola, Kedua lutut agak direndahkan dengan sikap rileks,

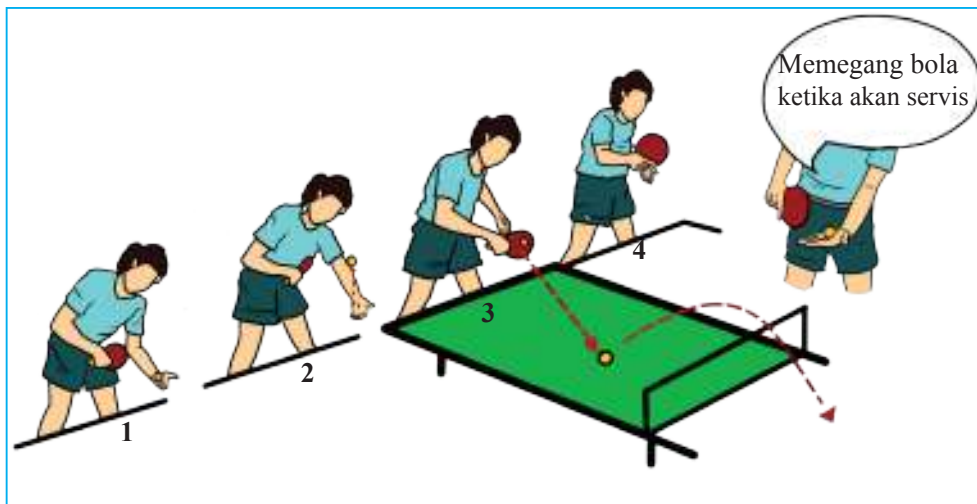
(2) Gerakan: saat bola akan datang tarik bat ke samping melalui depan, badan ke arah belakang, kepala bat agak menghadap ke bawah dan pergelangan tangan lurus, saat bola memantul meja dan melambung, pukul bola dengan ayunan penuh dan bat menggesek bagian belakang bola**,**

(3) Akhir gerakan: lengan lurus ke depan, berat badan pada kaki depan, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Gerak Spesifik Servis *Forehand Topspin*

Gambar 2.39 Servis forehand topspin.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri sikap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang) menghadap meja tenis meja, badan condong ke depan, bat dipegang dengan prinsip dasar *shakehand grip* di samping depan badan, bola diletakkan pada telapak tangan kiri di depan badan (dada), pandangan tertuju pada arah gerakan,
(2) Gerakan: tarik bat ke belakang, lambungkan bola ke atas, saat bola turun pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul meja lalu melewati atas net,
(3) Akhir gerakan: gerakan tangan mengikuti arah gerak bola, pandangan mengikuti arah gerak bola.

3. Gerak Spesifik Servis *Backhand Topspin*

Gambar 2.40 Servis backhand topspin.

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri sikap melangkah menghadap meja (kaki kanan berada di depan), tubuh bagian atas seolah-olah menggantung di atas bola, bat menyilang depan badan, hingga bat berada pada posisi di bawah ketiak kiri, pandangan ke arah gerakan,
(2) Gerakan: lambungkan bola ke atas, saat bola turun, pukul dengan bat, dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul meja lalu melewatl net,
(3) Akhir gerakan: gerakan tangan mengikuti arah gerak bola dan lurus ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola.

B. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Tenis Meja

Variasi dalam pembelajaran tenis meja adalah melakukan satu bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik memukul bola *forehand* di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

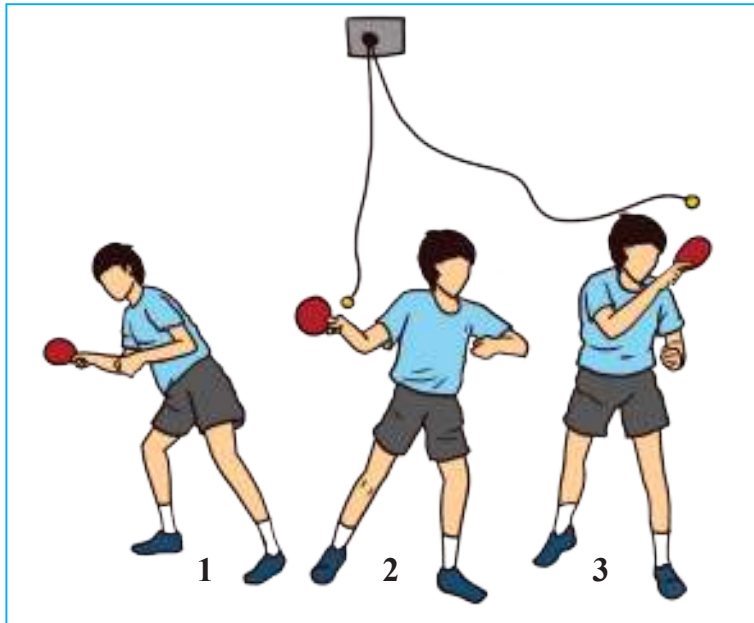
Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Melambung-lambungkan Bola Menggunakan *Bat*

Gambar 2.41 Melambung-lambungkan bola menggunakan bat

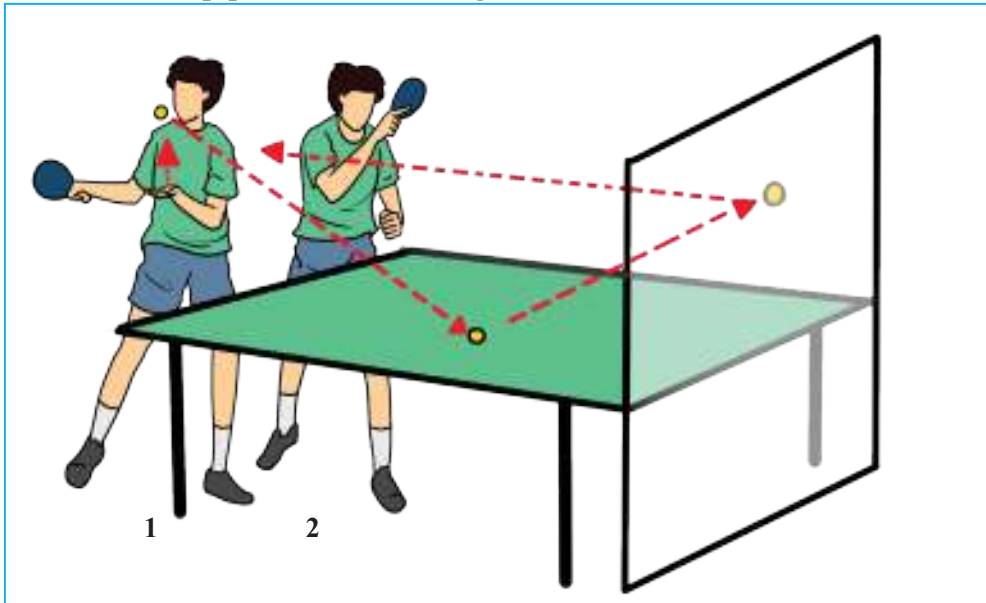
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.41.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada ayunan *bat.*

2. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Servis *Forehand Topspin* dengan Bola Tergantung

Gambar 2.42
Memukul bola menggunakan servis *forehand topspin* dengan bola tergantung

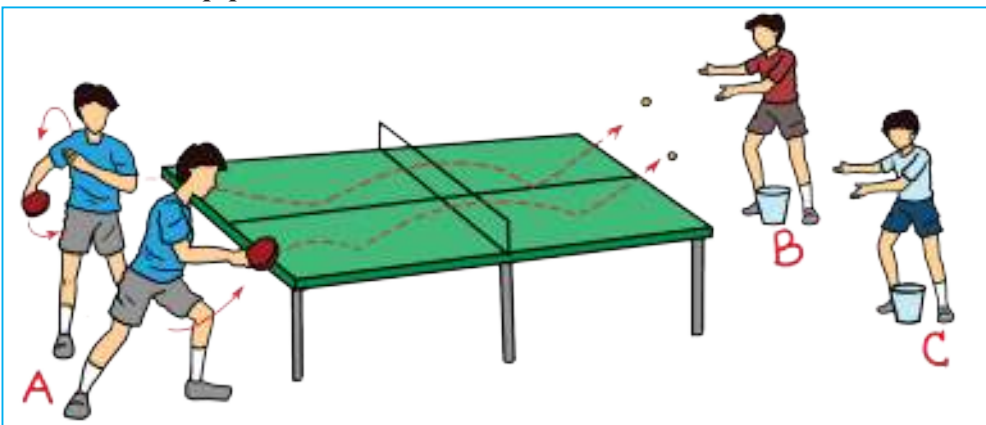
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.42.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada ayunan *bat.*

3. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Forehand Topspin* ke Arah Dinding

Gambar 2.43
Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand* topspin ke arah dinding.

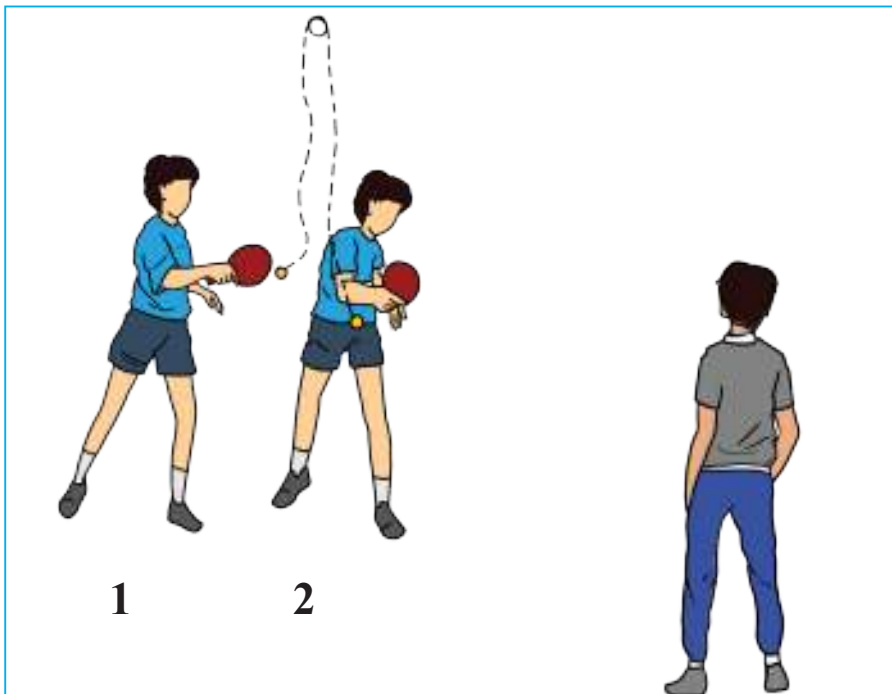
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.43.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada ayunan *bat* dan perkanaan *bat* pada bola.

4. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Forehand Topspin* Diarahkan ke Teman

Gambar 2.44 Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* diarahan ke teman.

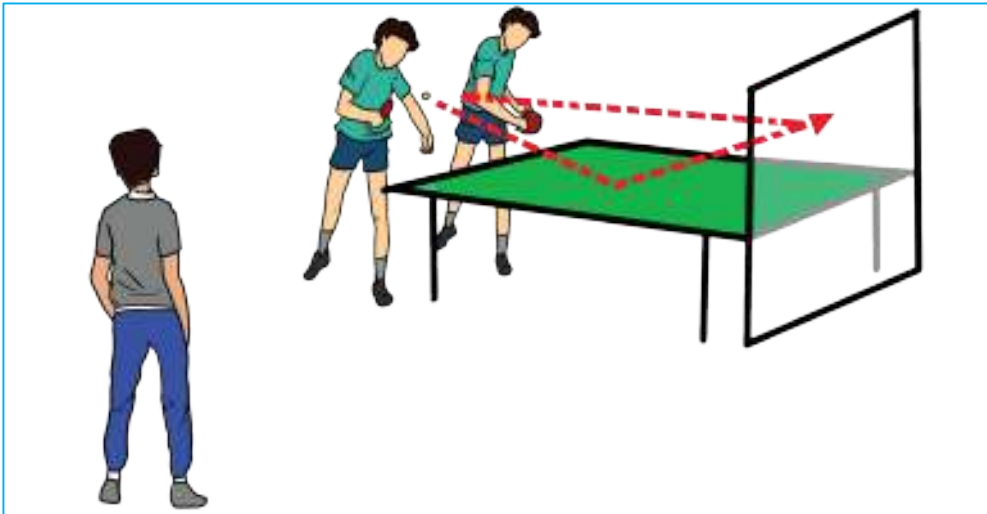
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.44.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada ayunan *bat* dan bola.

5. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Servis *Backhand Topspin* dengan Bola Tergantung

Gambar 2.45 Memukul bola menggunakan servis backhand topspin dengan bola bergantung

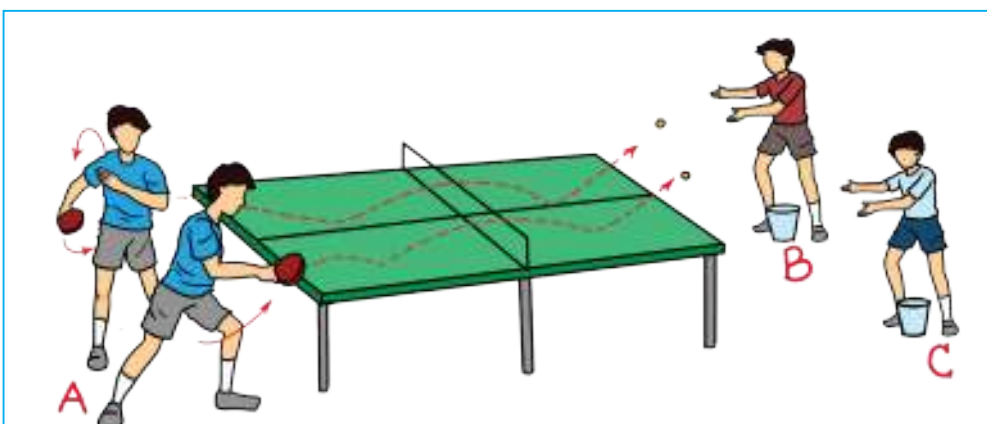
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.45.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada ayunan *bat*.

6. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Backhand Topspin* ke Arah Dinding

Gambar 2.46
Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis backhand topspin ke arah dinding

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 2.46.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(6) Fokuskan perhatian pada ayunan *bat* dan bola.

7. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Menggunakan Gerak Spesifik Servis *Backhand Topspin* Diarahkan ke Teman

Gambar 2.47
Memukul bola menggunakan prinsip dasar servis backhand topspin diarahkan ke teman.

Tahapan Pembelajaran

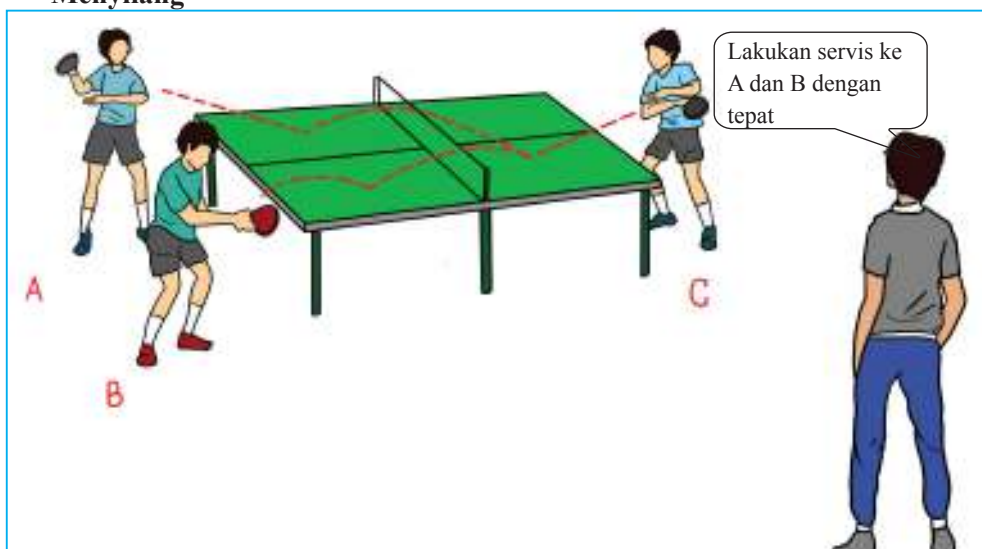
(1) Bagi kelompok .
(2) Satu kelompok berjumlah tiga peserta didik (A, B, dan C).
(3) Satu kelompok sepuluh bola.
(4) Berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan gerak spesifik pukulan *backhand*.
(5) A melakukan servis, B, dan C penerima servis
(6) Tarik bat ke belakang di depan badan, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul melewati atas net mengarah B atau C, dilakukan 10 kali pukulan.
(7) Fokuskan teknik pegangan bat, gerak spesifik gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .arah bola tepat pada teman (penangkap bola).

C. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja

Variasi dalam permainan tenis meja bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik pukulan servis *forehand*, dan *backhand*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

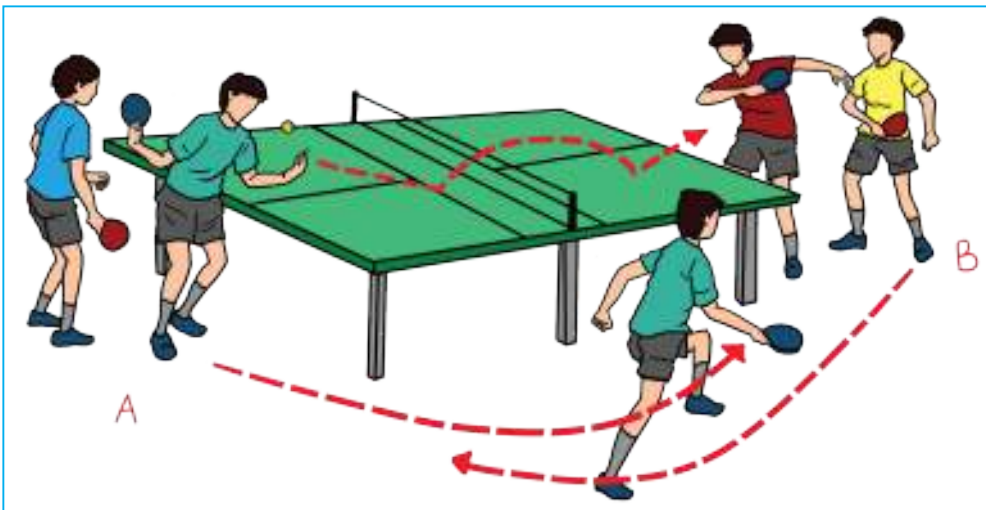
Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Bermain Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin* Menyilang

Gambar 2.48 Servis *forehand* dan *backhand topspin* menyilang.

Tahapan Pembelajaran

(1) Buat tiga kelompok; (A dan B = pemukul, C = servis dengan gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand*).
(2) Berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan gerak spesifik pukulan *forehand* atau *backhand*, untuk satu kelompok satu bola.
(3) C melakukan servis ke arah A atau B, dan mengembalikannya lagi ke C dengan pukulan *backhand*, lakukan seterusnya 2-3 menit dan untuk pemukul servis diganti.
(4) Fokuskan pembelajaran pada gerak spesifik memegang bat dan gerak spesifik pukulan.

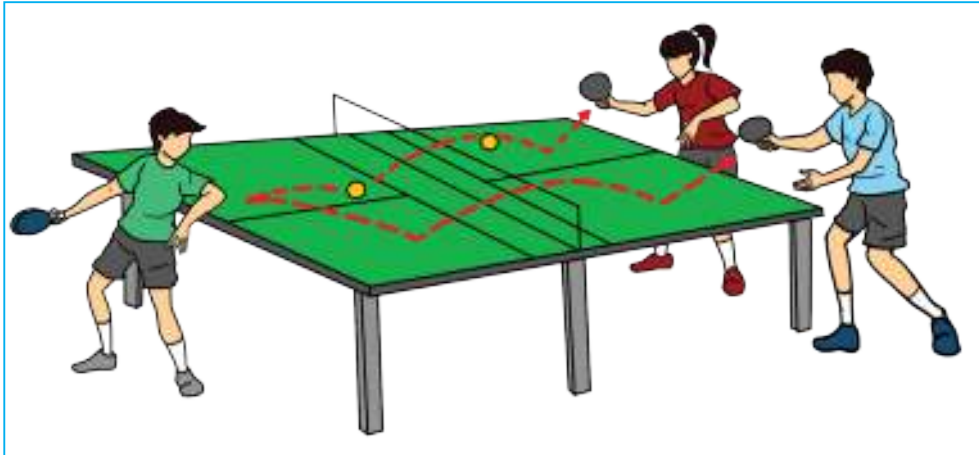
2. Aktivitas Bermain Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin* Lurus Bidang Servis

Gambar 2.49 Servis *forehand* dan *backhand topspin* lurus bidang servis.

Tahapan Pembelajaran

(1) Buat dua kelompok: A = pemukul servis dan B = mengembalikan bola servis dengan gerak spesifik pukulan *backhand*.
(2) Berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan gerak spesifik pukulan *forehand* atau *backhand*, untuk satu kelompok satu bola.
(3) A melakukan servis *forehand* atau *backhand* ke arah B dan B mengembalikannya dengan pukulan *backhand*.
(4) Setelah melakukan pukulan, A dan B berpindah temapat (A ke B, dan B ke A), lakukan seterusnya selama 3-5 menit.
(5) Fokuskan pembelajaran pada gerak spesifik memegang bat dan gerak spesifik pukulan.

D. Aktivitas Bermain Tenis Meja Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan gerak spesifikasi yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama, dengan pembelajaran sebagai berikut.

1. Aktivitas Bermain 1 Lawan 2 dengan Menggunakan Prinsip Dasar Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin*

Gambar 2.50
1 Lawan 2 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*.

Tahapan Pembelajaran

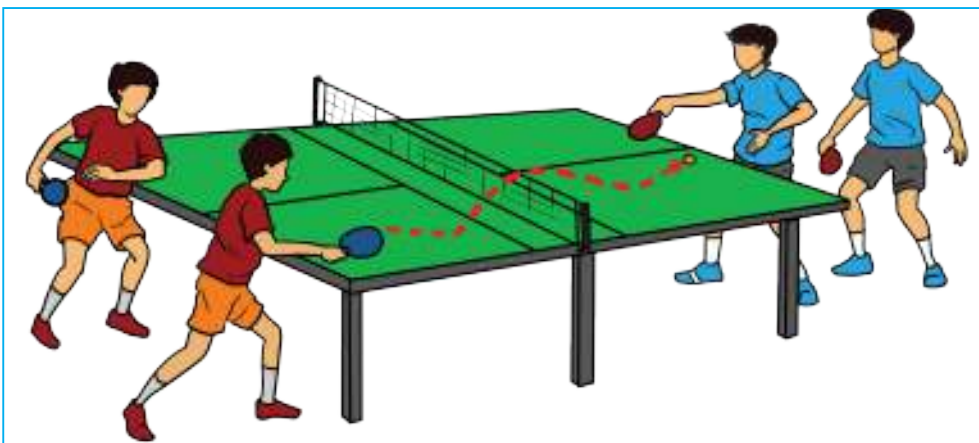
(1) Buat kelompok, setiap kelompok tiga orang (A = melakukan servis *forehand*, *backhand,* dan pukulan *backhand*, B_1 dan B_2 = melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*).

(2) Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing.

(3) A melakukan servis *forehand,* dan *backhand* ke arah B_1 dan B_2.

(4) B_1 dan B_2 mengembalikan bola dengan melakukan pukulan *forehand* dan *backhand.* Lakukan 2 -3 menit.

(5) Fokuskan pada ayunan *bat* dan perkenaan bola pada *bat*.

2. Aktivitas Bermain 2 Lawan 2 dengan Menggunakan Prinsip Dasar Pukulan Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin*

Gambar 2.51
2 Lawan 2 dengan menggunakan prinsip dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*

Tahapan Pembelajaran

(1) Buat kelompok, masing-masing dua orang ($A_{1,2}$ dan $B_{1,2}$ = melakukan servis dan pukulan *forehand* dan *backhand*).

(2) Setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit, dan dimulai dengan pukulan servis.

(3) Fokuskan pada ayunan *bat* dan perkenaan bola pada *bat*.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati seperti: (1) bekerjasama saat bermain, (2) dapat memukul servis bola, (3) dapat mengembalikan bola, dan (4) bertanggung jawab.

Adapun kriterianya sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan.

(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan.

(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh format pengamatan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengembalikan servis				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v					v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Maks= 16																			

Petunjuk Penskoran:

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Belajar

A. Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan *Softball*

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan *softball*. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan. Berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Pesert	Sikap Spiritual dan sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung (*pitcher*) pada permainan bola *softball* adalah ....
   a. melangkah diluruskan
   b. disilangkan dan diluruskan
   c. melangkah direndahkan
   d. melangkah ditekuk

2. Gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar melambung (*pitcher*) pada permainan *softball* adalah ....
   a. memutar ke depan
   b. memutar ke belakang
   c. memukul ke depan
   d. memutar ke bawah

3. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung bola *softball* adalah ....
   a. mengarah ke pemukul
   b. mengarah ke penjaga bola
   c. mengarah ke tengah lapangan
   d. mengarah ke penangkap bola

4. Posisi pegangan tengah yang benar saat melakukan prinsip dasar pegangan tongkat/ *stick* pada permainan softball adalah ....
   a. 2.5 cm atau 5 cm dari bonggol *stick (knob)*
   b. 7.5 cm atau 10 cm dari bonggol *stick (knob)*
   c. 7.6 cm atau 12 cm dari bonggol *stick (knob)*
   d. 7.8 cm atau 15 cm dari bonggol *stick (knob)*

5. Pegangan yang benar saat melakukan prinsip dasar memegang pemukul/*stick* pada permainan *softball* adalah ....
   a. dipegang kedua jari tangan rapat
   b. dipegang satu tangan jari rapat
   c. dipegang kedua tangan jari renggang
   d. dipegang satu tangan jari renggang

6. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar memukul bola adalah....
   a. melangkah depan belakang
   b. melangkah menyamping
   c. menyilang
   d. memutar

7. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhiri gerakan memukul bola pada permainan *softball*, yaitu ....

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan ✓ Stick menyilang depan badan kedua tumit terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Gerakan pergelangan tangan yang benar saat *stick* mengenai bola pada prinsip dasar memukul adalah ....
   a. diputar
   b. ditekuk
   c. dilecutkan
   d. dikunci

9. Gerakan pinggang yang benar saat memukul bola pada permainan *softball* adalah ....
   a. membungkuk
   b. berputar
   c. melenting
   d. meliuk

10. Posisi *stick* yang benar saat awal gerak memukul bola pada permainan *softball* adalah ....
    a. dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu
    b. dipegang erat dengan satu tangan di atas belakang bahu
    c. dipegang erat dengan kedua tangan di bawah belakang bahu
    d. dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang pinggang

11. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan pukulan tumbuk (*bunt*) pada permainan *softball* adalah ....
    a. condong ke depan
    b. melenting ke belakang
    c. membungkuk ke depan
    d. memutar ke samping

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan pukulan tumbuk (*bunt*) pada permainan *softball* adalah ....

a	b	c	d
✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan ✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Gerakan salah satu kaki yang benar saat pelempar bola (*pitcher*) melemparkan bola adalah ....
    a. dilangkahkan ke depan
    b. dilangkahkan ke samping
    c.dilangkahkan ke belakang
    d. diputar ke depan

14. Pantulan bola hasil pukulan tumbuk (*bunt*) yang benar pada permainan *softball* adalah ....
    a. di depan badan
    b. di belakang badan
    c. di atas kepala
    d. di atas bahu

15. Gerakan pertama yang benar saat akan melakukan lemparan bola (*pitcher*) pada permainan *softball* adalah ....
    a. melangkahkan kaki ke depan
    b. melangkahkan kaki ke belakang
    c. melangkahkan kaki ke samping
    d. memutarkan kaki ke depan

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar pegangan *stick*/tongkat !
2. Sebutkan empat gerakan lemparan lambung (*pitcher*) !
3. Sebutkan empat gerakan pukulan *swing* !
4. Sebutkan empat gerakan pukulan tumbuk (*bunt*)!

Format penilaian essay (KI-3) pegangan *stick*, lemparan lambung, pukulan *swing* dan pukulan tumbuk (*bunt*)

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skr	Nilai
		1				**2**				**3**				**4**					
		Pegangan *stick*				**Lemparan lambung**				**Pukulan *swing***				**Pukulan tumbuk**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
	Skor maks= 16																		
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																		

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan *softball*

1. Prinsip dasar pegangan *stick*/tongkat secara berpasangan atau kelompok!
2. Lemparan lambung (*pitcher*) secara berpasangan atau kelompok!
3. Pukulan *swing* secara berpasangan atau kelompok!
4. Pukulan tumbuk (*bunt*) secara berpasangan atau kelompok!

Format penilaian (KI-4) pegangan *stick*/tongkat, lemparan lambung (*pitcher*), Pukulan *swing*, dan pukulan tumbuk (*bunt*)

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Juml, Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Memegang stick				Lemparan (*pitcher*)				Pukulan swing				Pukulan tumbuk					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v	16	4
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

B. Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan Bulu Tangkis

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan bulu tangkis. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan. Berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. melangkah depan belakang
   b. melangkah ke samping
   c. menyilang depan belakang
   d. memutar depan belakang

2. Posisi raket dipegang tangan pada posisi awal melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. di belakang badan
   b. di samping badan
   c. di depan badan
   d. di depan dada

3. Berikut termasuk akhir gerakan prinsip dasar servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....

a	b	c	d
✓ Raket mengarah ke atas lurus. Salah satu tangan memegang bola di belakang ✓ Pinggul dan bahu diputar ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah bola ✓ Arah bola melambung tinggi dan jauh	✓ Berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah ✓ Salah satu tangan memegang bola di depan badan ✓ Pandangan ke depan	✓ Berdiri membungkuk sikap melangkah ✓ Kedua tangan memegang bola di samping ✓ Pandangan ke bawah	✓ Berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping ✓ Kedua tangan memegang bola di atas kepala ✓ Pandangan ke samping

4. Posisi bola (*shutlecock*) kontak raket dengan saat melakukan gerakan prinsip dasar *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. pada ketinggian pinggang
   b. pada ketinggian lutut
   c. pada ketinggian dada
   d. pada ketinggian kepala

5. Arah bola yang benar hasil pukulan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. melambung tinggi
   b. datar
   c. rendah
   d. menyilang

6. Jatuhnya bola (*shuttlecock*) yang benar hasil pukulan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. di depan garis servis
   b. di belakang garis servis
   c. di depan garis akhir lapangan
   d. di belakang garis akhir lapangan

7. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan servis pendek *forehand* pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. melangkah depan belakang
   b. melangkah ke samping
   c. melangkah silang
   d. melangkah ke belakang

8. Posisi bola dipegang tangan yang benar saat posisi awal melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. setinggi dada — c. setinggi dagu
   b. setinggi pinggang — d. setinggi pundak

9. Posisi tangan yang benar saat memegang raket untuk servis pendek *forehand* pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. di depan badan — c. di samping badan
   b. di belakang badan — d. di atas bahu

10. Bentuk gerakan raket yang benar saat melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. memukul bola — c. memutar bola
   b. mendorong bola — d. menyilang bola

11. Posisi kontak raket dengan bola (*shuttlecock*) yang benar saat melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. pada ketinggian paha — c. pada ketinggian dada
   b. pada ketinggian lutut — d. pada ketinggian pinggang

12. Posisi berdiri yang benar saat melakukan pengembalian servis panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. 5 - 6 cm di belakang garis servis — c. 5 – 6 cm di samping garis servis
   b. 5 – 6 cm di depan garis servis — d. 5 – 6 cm di depan garis lapangan

13.Posisi raket yang benar dipegang tangan saat posisi awal menerima servis panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. di atas samping kepala — c. di atas belakang kepala
   b. di atas depan kepala — d. di bawah depan kepala

14. Posisi berdiri yang benar saat akan menerima servis pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. 1 – 3 cm di belakang garis servis — c. 1 – 3 cm di depan garis lapangan
   b. 1 - 3 cm di depan garis servis — d. 1 – 3 cm di belakang garis lapangan

15. Jika arah bola rendah dari arah servis, maka pengembalian bola yang benar adalah...
   a. bola didorong ke tengah lapangan — c. bola didorong dekat net
   b. bola didorong ke belakang lapangan — d. bola didorong dekat garis servis

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan *forehand* panjang !
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan *forehand* pendek!
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan pengembalian servis panjang !
4. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan pengembalian servis pendek!

Format penilaian essay (KI-3) prinsip dasar gerakan *forehand* panjang, pendek, pengembalian servis panjang, dan pendek.

No.	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skr	Nilai
		1				**2**				**3**				**4**					
		Forehand panjang				**Forehand pendek**				**Pengem-balian panjang**				**Pengembalian pendek**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
	Skor maks= 20																		
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																		

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental pada permainan bulu tangkis berikut ini:

1. Servis panjang *forehand* secara berpasangan atau kelompok !
2. Servis pendek *forehand* secara berpasangan atau kelompok!
3. Pengembalian servis panjang secara berpasangan atau kelompok!
4. Pengembalian servis pendek secara berpasangan atau kelompok!

Format penilaian (KI-4) servis panjang, pendek, pengembalian servis panjang dan pendek

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Servis panjang				Servis pendek				Pengem-balian servis panjang				Pengem-balian servis pendek					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

C. Permainan Bola Kecil melalui Aktivitas Permainan Tenis Meja

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan tesnismeja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan. Berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Pesert	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. condong ke depan
   b. condong ke samping
   c. bungkuk ke depan
   d. melenting ke belakang

2. Posisi lutut yang benar awal melakukan pukulan *backhand* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. diluruskan
   b. direndahkan
   c. disilangkan
   d. ditekuk

3. Saat yang benar bat bergerak ditarik ke belakang menyilang depan badan pada pukulan *backhand* adalah ....
   a. ketika bola akan datang
   b. ketika bola telah dipukul lawan
   c. ketika bola sebelum memantul meja
   d. ketika bola baru mementul meja

4. Perkenaan bet pada bola saat melakukan pukulan *backhand topspin* posisi pada permainan tenis meja adalah ...
   a. menggesek bagian atas bola
   b. menggesek bagian bawah bola
   c. menggesek bagian samping bola
   d. menggesek bagian belakang bola

5. Akhir gerakan tangan yang benar setelah pukulan *backhand topspin* pada pukulan *backhand* adalah ....
   a. lurus ke belakang
   b. lurus ke samping
   c. lurus ke depan
   d. lurus ke bawah

6. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah ....
   a. melangkah depan belakang
   b. melangkah ke samping
   c. memutar ke depan
   d. memutar ke samping

7. Posisi bola yang benar diletakkan pada telapak tangan saat akan melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah ....
   a. di depan dada
   b. di atas wajah
   c. di depan dagu
   d. di atas bahu

8. Arah pandangan mata saat awal melakukan servis *forehand* pada permainan tenis meja adalah ....
   a. tertuju pada arah gerakan
   b. tertuju pada net
   c. tertuju pada sudut meja
   d. tertuju pada garis tengah meja

9. Gerakan pertama tangan saat akan melakukan servis *forehand* sebelum bola dilambungkan pada permainan tenis meja, adalah ....
   a. ditarik ke belakang
   b. ditarik ke depan
   c. ditarik ke samping
   d. ditarik ke atas

10. Perkenaan bat pada bola yang benar saat melakukan pukulan servis *forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. bagian atas bola
   b. bagian bawah bola
   c. bagian samping bola
   d. bagian belakang bola

11. Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan pukulan servis *forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. mengayun bet ke arah bola
   b. memukul bat ke arah bola
   c. memutar bat ke arah bola
   d. menyilangkan bat ke arah bola

12. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan pukulan servis *forehand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. direndahkan
   b. diluruskan
   c. ditekuk
   d. diputar

13. Posisi awal bat yang benar saat akan melakukan pukulan servis *backhand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. menyilang badan di bawah ketiak
   b. menyilang badan di atas ketiak
   c. menyilang badan di atas bahu
   d. menyilang badan di bawah dagu

14. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan pukulan servis *backhand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. seolah-olah menggantung di atas bola
   b. seolah-olah menggantung di bawah bola
   c. seolah-olah memutar di bawah bola
   d. seolah-olah menyilang di bawah bola

15. Akhir gerakan tangan setelah melakukan pukulan servis *backhand topspin* pada permainan tenis meja adalah ...
   a. lurus ke depan
   b. lurus ke belakang
   c. lurus ke samping
   d. lurus ke bawah

Jawaban singkat

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Jelaskan empat prinsip dasar gerakan pukulan *backhand topspin*!
2. Jelaskan empat prinsip dasar gerakan servis *forehand topspin*!
3. Jelaskan empat prinsip dasar gerakan servis *backhand topspin*!

Format penilaian essay (KI-3) pukulan *backhand topspin*, servis *forehand topsin*, dan servis *backhand topspin*

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal												Jml. Skr	Nilai
		1				**2**				**3**					
		Pukulan *backhand topspin*				**Servis *forehand***				**Servis *backhand topspin***					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
	Skor maks= 20														
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4														

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada permainan tenis meja berikut.

1. Pukulan *backhand topspin*, berpasangan atau kelompok !
2. Pukulan servis *forehand topspin*, berpasangan atau kelompok !
3. Pukulan servis *backhand topspin*, berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4) pukulan *backhand topspin*, pukulan servis *forehand topspin*, dan pukulan servis *backhand topspin*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak													
		Prosedural Gerakan													
		Pukulan *backhand topspin*				Pukulan Servis *forehand topspin*				Pukulan Servis *backhand* topspin				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				V	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Maks= 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Penugasan

Buatlah pembelajaran permainan bola kecil di sekolah yang kamu lakukan!

1. Buatlah kelompok!
2. Di mana letak kesulitannya?
3. Apa yang menyebabkan kamu merasa sulit?
4. Diskusikan dengan kelompok kamu!
5. Berikan kesimpulannya agar kamu mudah untuk mempelajarinya!

Atletik

Bab III

Kata Kunci

Atletik, (variasi gerak spesifik jalan lari, lompat jauh, dan tolak peluru), dalam berbagai permainan sederhana

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikan keterampian atletik (gerak spesifik jalan, lari, lompat jauh, dan tolak peluru),dengan variasi, yang baik serta menunjukan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Atletik

Jalan cepat

a. Pemahaman variasi gerak dan fisik
b. Pembelajaran gerak spesifik jalan cepat (gerakan kaki,lengan, pinggul, pendaratan telapak kaki
c. Atletik dalam permainan sederhana

Jarak Pendek

a. Pemahaman variasi gerak dan fisik
b. Pembelajaran gerak spesifik (teknik lari, start, finish)
c. Atletik dalam permainan sederhana

Lompat Jauh

a. Pemahaman variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, posisi di udara, mendarat)
b. Pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, posisi di udara, mendarat)
c. Berlomba sederhana

Tolak Peluru

a. Pemahaman variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, dan tolakan,)
b. Pembelajaran variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, dan tolakan)
c. Berlomba sederhana

Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai”ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM pembinaan suatu bangsa dipusatkan pada peningkatan kekuatan fisik mengutamakan pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan gymnastik, gramaika, dan musika.

Kegiatan gymnastik meliputi gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Kelima gerakan tersebut dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan/membangun kekuatan dan membentuk tubuh yang perkasa. Olahraga atletik terdapat di jaman Yunani yang dipopulerkan oleh Iccus dan Herodicus pada abad IV. Pada masa tersebut kelima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *Pentathlon* yang berarti lima, sehingga setiap perlombaan selalu menggunakan istilah *Pentathlon* yang berarti lima, maksudnya adalah setiap peserta wajib mengikuti kelima macam perlombaan. Humeros adalah seorang pujangga Yunani yang mencatat sejarah atletik pertama di dunia. Salah satu catatan yang menjadi pegangan adalah olahraga atletik sudah dilakukan oleh semua orang pada zaman purba sekitar 100 tahun sebelum masehi.

Olahraga atletik sudah diperlombakan oleh masyarakat Yunani sejak olimpiade kuno. Sebelumnya masyarakat Yunani yang terdiri dari berbagai suku dan sering terjadi peperangan antarsuku. Dengan adanya olimpiade kuno ini maka peperangan antar suku semakin jarang. Hal ini dikarenakan masing-masing suku mempersiapkan atlet-atletnya yang akan diterjunkan dalam kegiatan olimpiade kuno tersebut. Tempat arena perlombaan di mana para atlet akan berlomba dan daerahnya dikelilingi oleh tembok yang kuat. Tempat tersebut dinamakan Palaestra. Selain bertujuan untuk perdamaian antarsuku di olimpiade juga bertujuan untuk upacara keagamaan yaitu menyembah dewa orang Yunani yaitu Zeus. Macam-macam perlombaan yang dilaksanakan dalam olimpiade kuno adalah; (1) lomba lari (2) *pentahtlon* (3) lari cepat (4) lompat jauh (5) lempar cakram (6) lembar lembing (7) gulat (8) *parcration* (9) tinju (10) pacuan kereta kuda. Juara perlombaan *pentathlon* dinobatkan menjadi raja olimpiade kuno dan diarak keliling kota yang disambut oleh masyarakatnya yang mengelu-elukan kedatangan sang juara olimpiade. Dengan selalu diadakannya pesta olimpiade, maka masyarakat Yunani termotivasi.untuk selalu giat berlatih terutama kaum mudanya dan ini memberikan pengaruh positif bagi ketahanan bangsa.

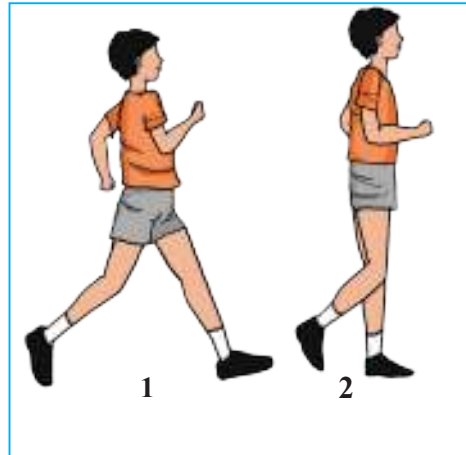
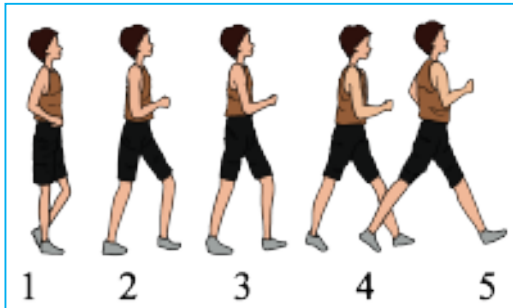
Kini atletik sudah merupakan salah satu sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya.merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah " atletik" yang berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon atau Athlum yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan *Track* and *Field*, Jerman memakai kata Leicht Athletik, Belanda dengan *Athleitik*.

Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Jalan Cepat

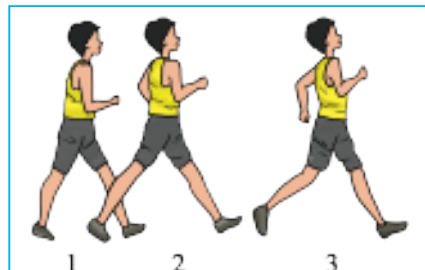
A. Gerak Spesifik Kaki Jalan Cepat

Gerak spesifik kaki jalan cepat, tediri dari beberapa gerakan berikut.

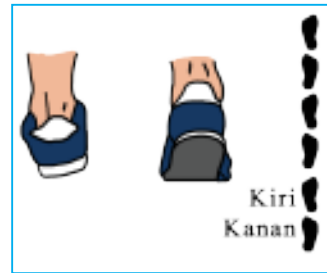
1. **Fase Topang Tunggal**, merupakan fase menyiapkan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari tungkai yang bebas. Pada fase ini dapat dilakukan dua cara sebagai berikut.

a. **Gerak Spesifik Topang Depan,** Penempatan kaki depan aktif dengan gerak penyiapan ke belakang, fase penambahan sesingkat mungkin, lutut tungkai depan diluruskan, tungkai ayun melewati tungkai topang depan dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan tetap rendah.

Gambar 3.1
Topang depan dengan prinsip dasar gerakan.

Gambar 3.2 Topang belakang dengan prinsip dasar gerakan.

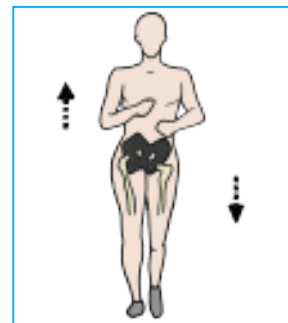
b. **Gerak Spesifik Topang Belakang,** Tungkai topang tetap lurus, tungkai topang tetap diluruskan selama mungkin, kaki dari tungkai topang mengarah ke depan dan menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki, tungkai bebas melintasi tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan agar tetap rendah, kaki depan diletakkan pada tumit.

2. **Fase Topang Ganda** (lihat Gambar: 3.3), yakni perlunya mempertahankan kontak dengan tubuh setiap saat, dengan prinsip dasar gerakan sebagai berikut. Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit sedangkan kaki belakang posisi tumit diangkat. Kedua lengan berayun secara bergantian.

Gambar 3.3 Fase topang ganda.

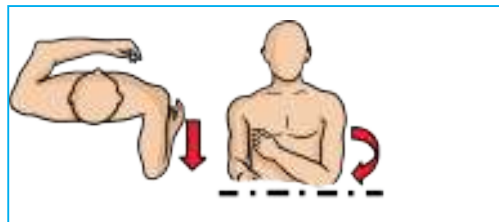
B. Gerakan Spesifik Pendaratan Telapak Kaki

Pendaratan telapak kaki jalan cepat, sebagai berikut (lihat Gambar: 3.4). Kedua kaki ditempatkan sebaris dengan jari kaki mengarah ke depan, sentuhan pada tanah dimulai dari tumit menggulir sepanjang sisi luar kaki, dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ke ujung ibu jari kaki.

Gambar 3.4
Pendaratan telapak kaki jalan cepat,.

C. Gerak Spesifik Gerakan Pinggul

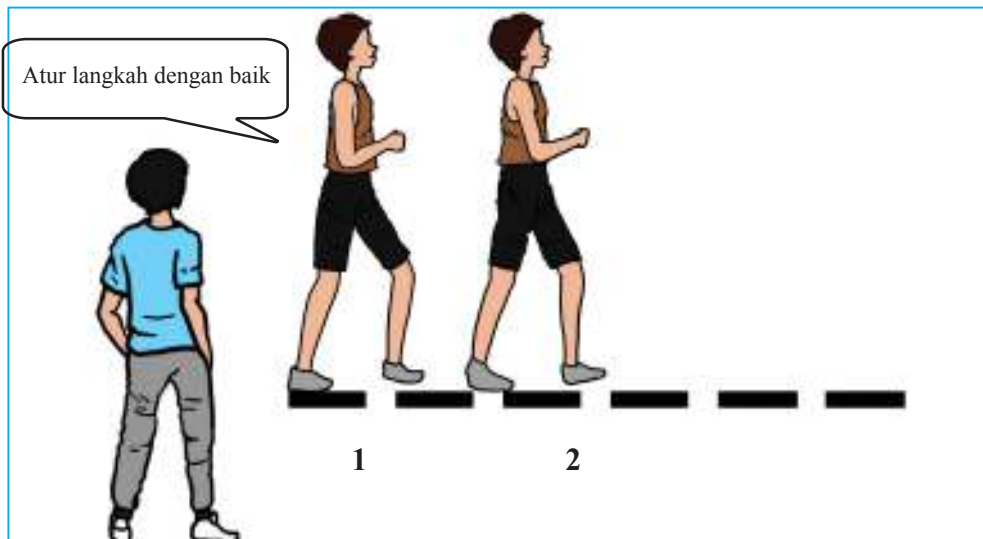
Gerak spesifik gerakan pinggul jalan cepat, adalah menggerakkan pinggul secara wajar dengan berjalan cepat untuk menempatkan kaki dan panjang langkah secara optimum (lihat Gambar 3.5). Gerakan pinggul ke samping dapat dilihat, namun tidak harus berlebihan, fleksibilitas pinggul dalam jalan cepat sangat penting. Gerakan turun naik pinggul berlawanan dengan gerakan ayunan lengan.

Gambar 3.5
Gerakan pinggul jalan cepat.

D. Gerak Spesifik Gerakan Lengan

Gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat, bertujuan untuk mempertahankan momentum ke depan dan menjaga keseimbangan, sebagai berikut (lihat Gambar 3.6). Saat lengan digerakkan, badan bagian atas harus tetap relaks, bahu turun untuk memberi keseimbangan turunnya panggul yang berlawanan, sudut siku $\pm 90^0$ dan dipertahankan dekat dengan badan. Gerakan kedua tangan bergerak tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu.

Gambar 3.6 Gerakan lengan jalan cepat.

E. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Jalan Cepat

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

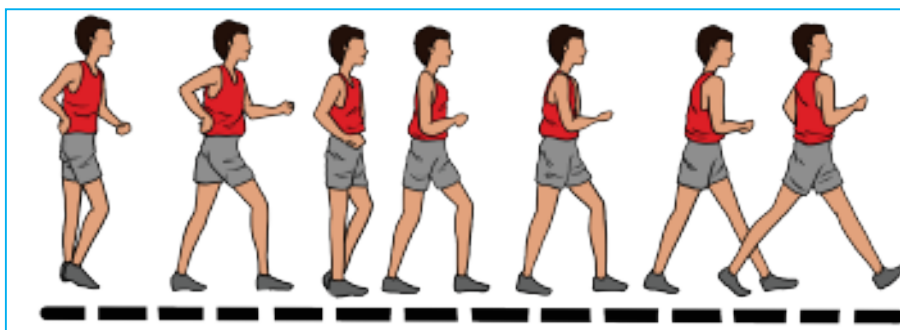
1. Aktivitas Pembelajaran Berjalan Biasa (Alami) pada Garis Lurus

Gambar 3.7 Berjalan biasa (alami) pada garis lurus.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.7,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan,
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada langkah kaki.

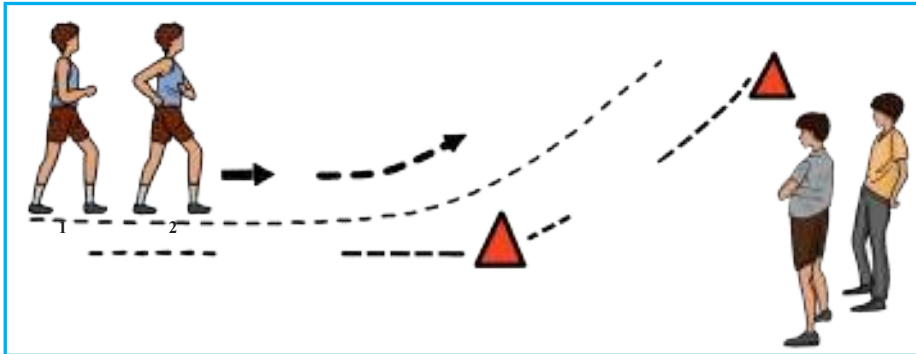
2. Aktivitas Berjalan Biasa (Alami) pada Tikungan

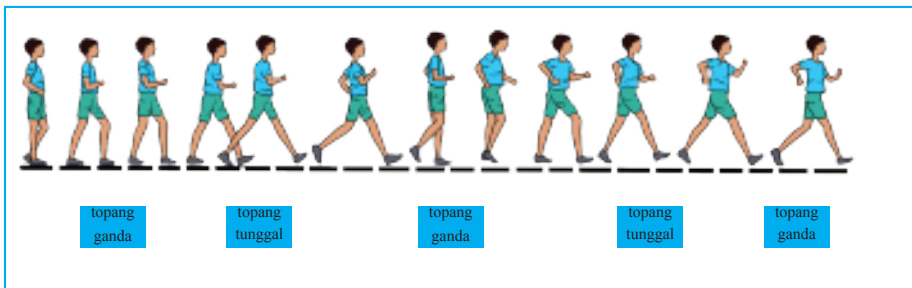
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.9,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan,
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada langkah kaki.

Gambar 3.8 Berjalan cepat pada garis lurus.

3. Aktivitas Berjalan Cepat Pada Garis Lurus

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.7,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan,
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada langkah kaki.

Gambar 3.9 Berjalan biasa (alami) pada tikungan.

F. Aktivitas Gerak Spesifik Jalan Cepat

Gambar 3.10 Koordinasi gerakan.

Akhir dari pembelajaran kombinasi variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Pembelajaran sebagai berikut.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.7,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan,
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada gerak langkah kaki, lengan, dan posisi badan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati:

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan, dan
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat melakukan gerak melangkah				Dapat melakukan gerak pendaratan kaki				Dapat melakukan gerak pinggul				Dapat melakukan posisi badan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

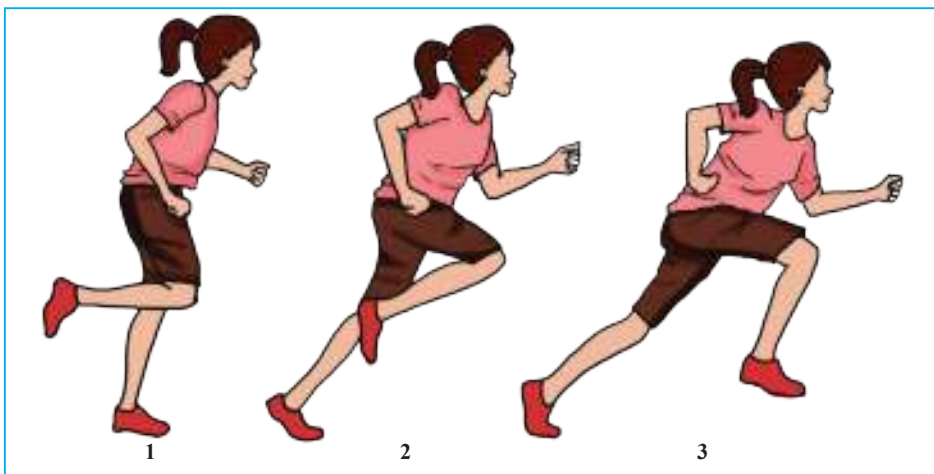
Petunjuk Penskoran :

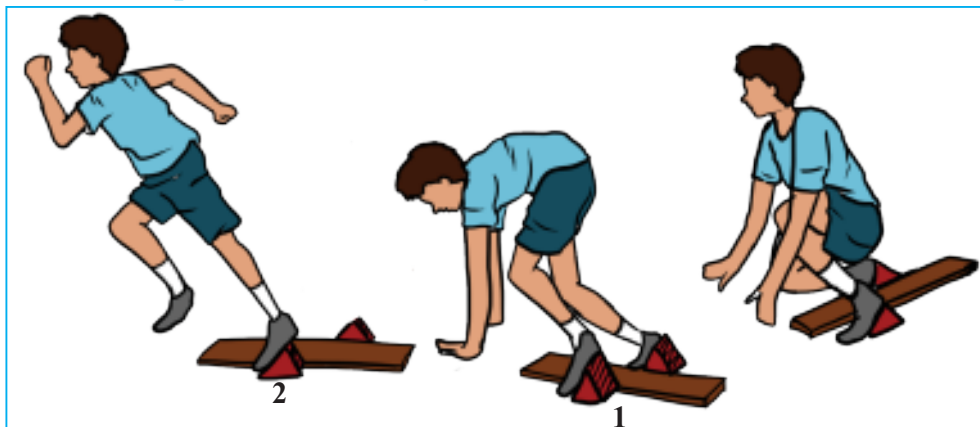
Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

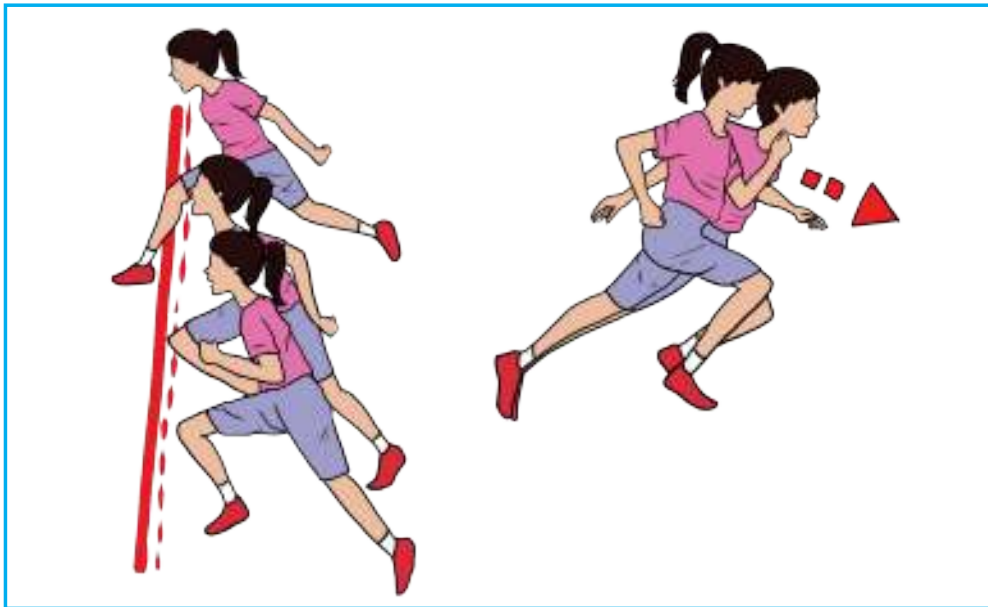
Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek

A. Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

1. Gerak spesifik gerakan kaki (lihat Gambar 3.11), yaitu: kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus, dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.
2. Gerak spesifik gerakan ayunan lengan: lengan diayun ke depan atas sebatas hidung, sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.
3. Gerak spesifik badan: saat lari rileks dengan kepala segaris punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.

Gambar 3.11 Prinsip dasar lari jarak pendek.

B. Gerak Spesifik *Start* Jongkok

Gambar 3.12 Prinsip dasar *start* jongkok.

1. Aba-aba “bersedia” (*on your marks*) (lihat Gambar 3.12), yaitu: posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
2. Aba-aba “siap” (Set) : lutut yang menempel pada tanah/lintasan *(Track)* diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
3. Aba-aba “Ya” (Go/bunyi tembakan pistol): dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).

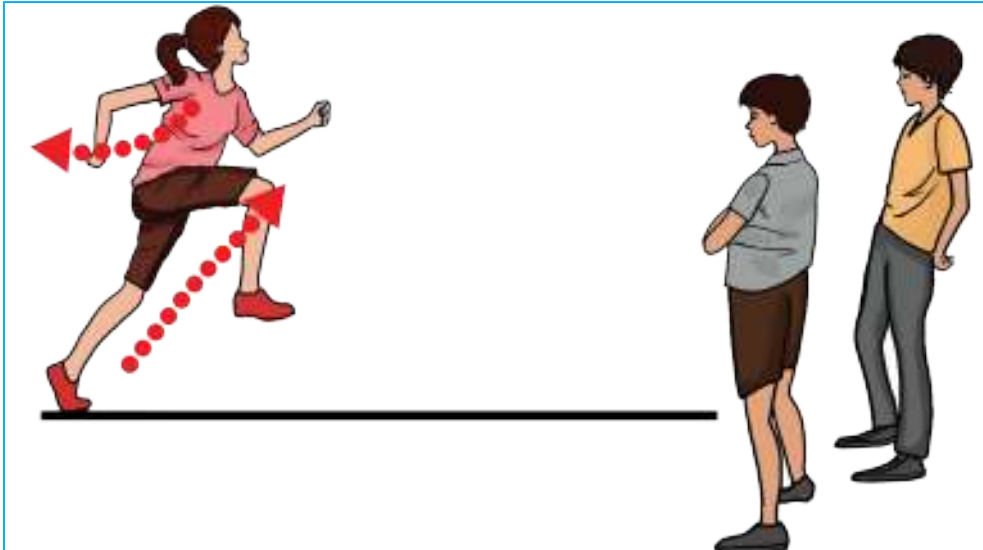
C. Gerak Spesifik Finis Lari Jarak Pendek

Gambar 3.13 Prinsip dasar finish lari jarak pendek.

Tahapan Pembelajaran

1. Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari (lihat Gambar 3.13)
2. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang
3. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

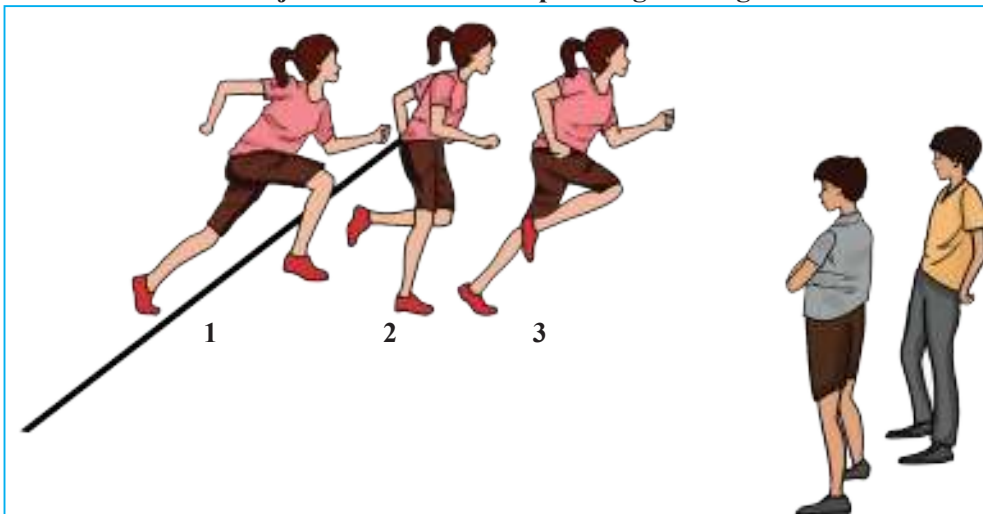
D. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Lari *Jogging* dengan Mengangkat Paha Tinggi dan Pendaratan Kaki Menggunakan Ujung Telapak Kaki

Gambar 3.14
Lari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

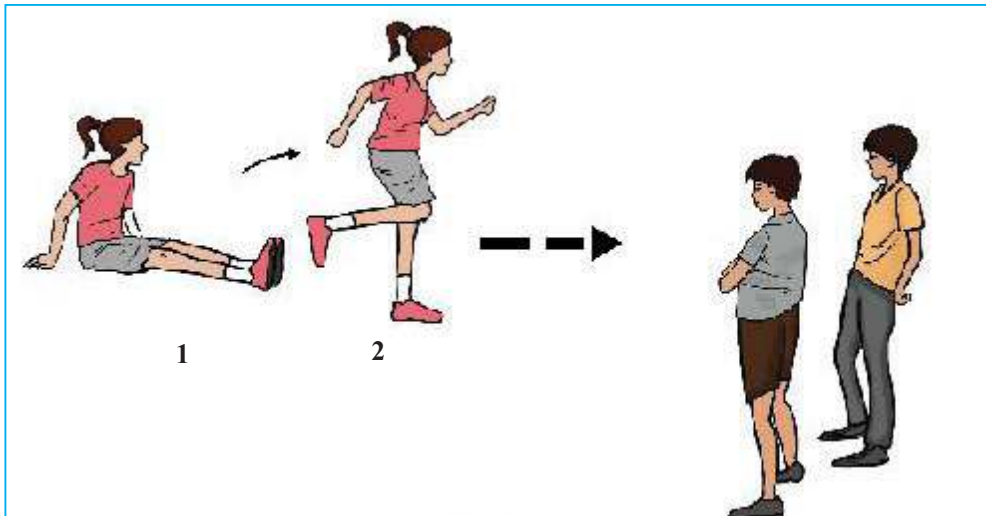
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.14.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pengangkatan paha.

2. Aktivitas Pembelajaran Gerak Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar

Gambar 3.15 Gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar.

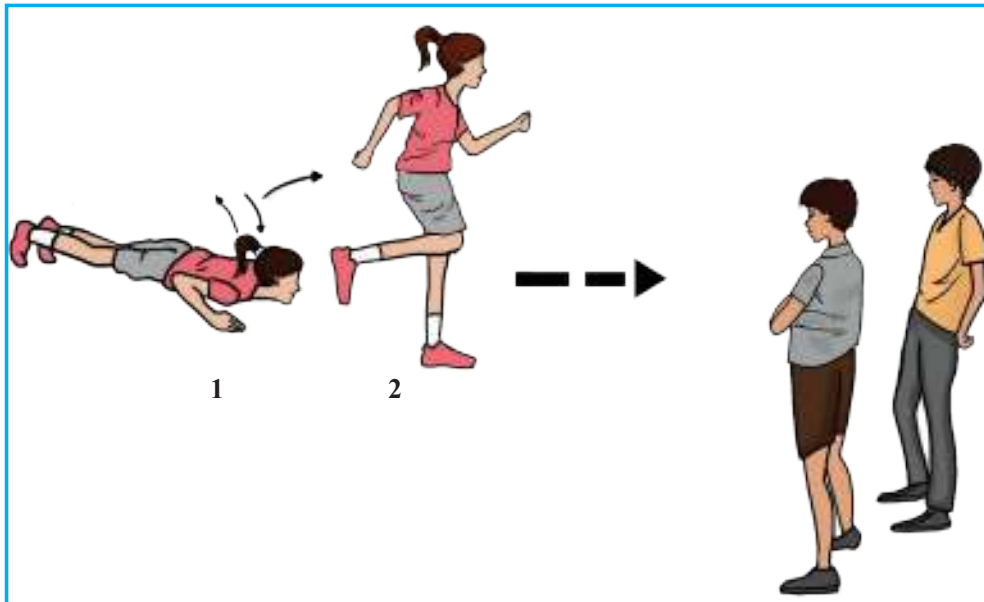
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.15.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pengangkatan paha.

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi Cepat Start dari Posisi Duduk

Gambar 3.16 gerak reaksi cepat start dari posisi duduk.

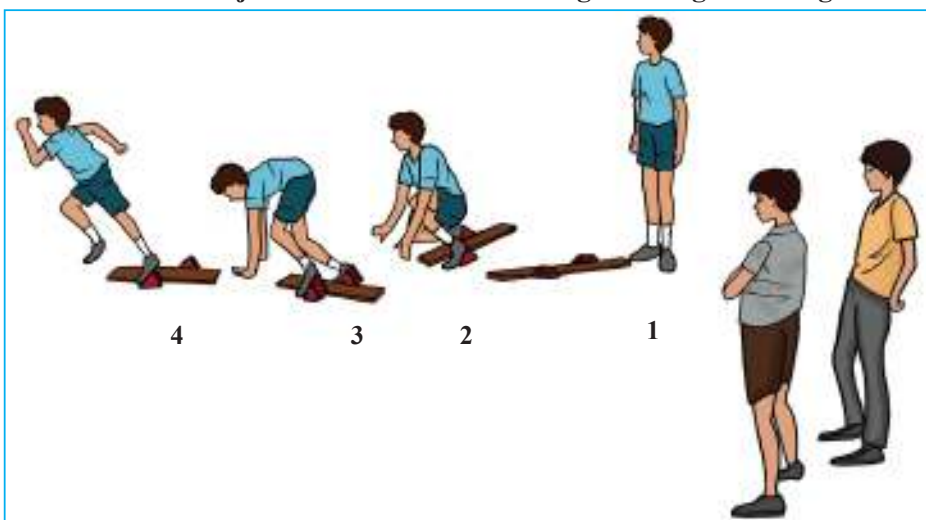
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.16.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada reaksi gerak.

4. Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi Cepat Start dari Posisi *Push-up*

Gambar 3.17 Gerak reaksi cepat start dari posisi *push-up*.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.17.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada reaksi gerak.

5. Aktivitas Pembelajaran Gerak Start dari Jongkok dengan Hitungan

Gambar 3.18 Gerak start dari jongkok dengan hitungan.

Tahapan Pembelajaran

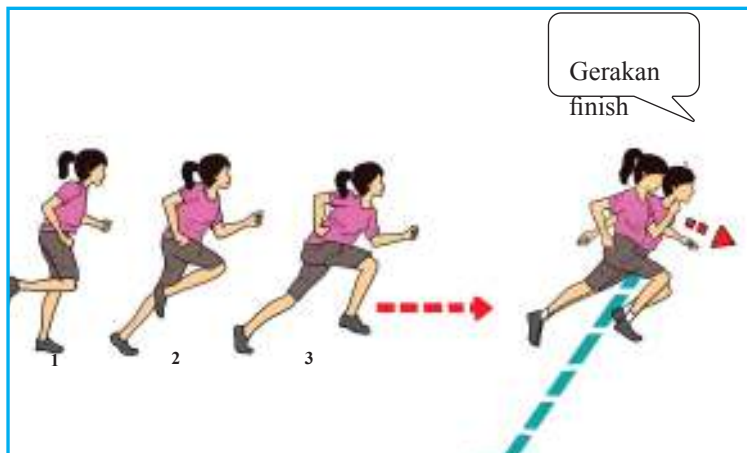
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.18.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada reaksi gerak.

Hitungan 1: berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

Hitungan 2: lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk betumpu pada garis, pandangan ke depan.

Hitungan 3: pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan.

Hitungan 4: kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.

6. Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi *Finish* Diawali dengan Lari

Gambar 3.19 Gerak reaksi finish diawali dengan lari.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.19,
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada gerak merebahkan badan ke depan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan, dan
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

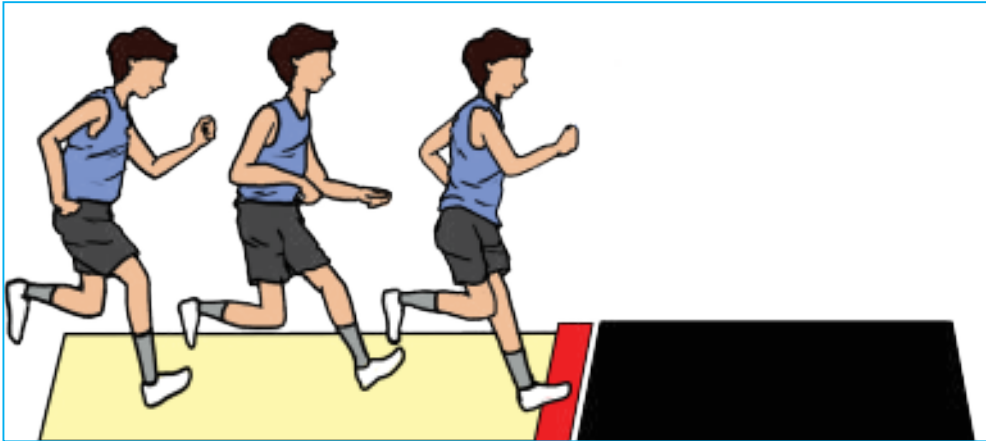
No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Ket-eran-gan
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan gerakan start				Dapat melakukan gerakan pendaratan kaki				Dapat melakukan gerakan lengan				Dapat melakukan posisi badan				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Kamu akan memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lompat Jauh

A. Gerak spesifik Lompat Jauh

1. Gerak Spesifik Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan, tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

Gambar 3.20 Lari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.20.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada kaki tumpu menginjak papan tumpuan.

2. Gerak Spesifik Tolakan

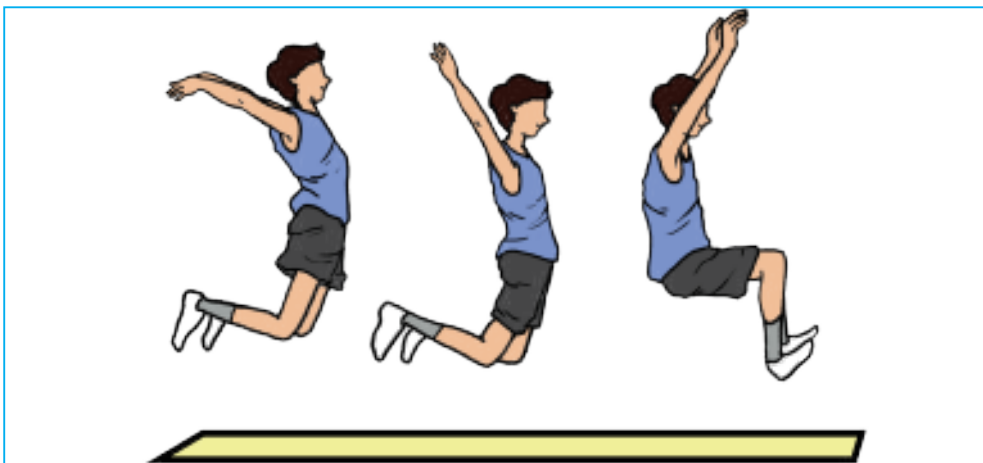
Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan, urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki, gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan diayun ke depan atas.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.21.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada gerak menolak ke atas.

Gambar 3.21 Gerak spesifik tolakan

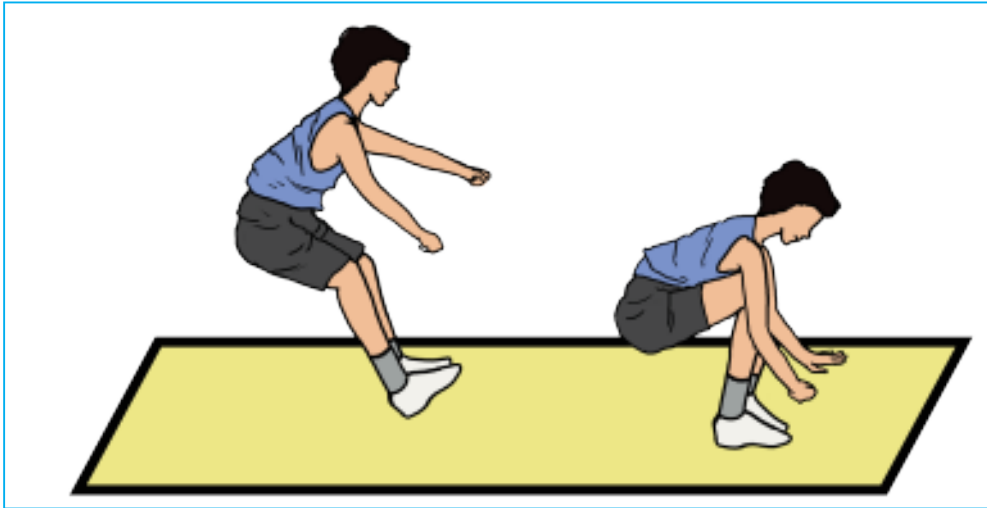
3. Gerak Spesifik Saat di Udara

Badan melenting ke belakang, kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, kedua kaki hampir rapat di belakang badan.

Gambar 3.22 Gerak spesifik saat di udara

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.22.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada gerak melinting di udara.

4. Gerak Spesifik Mendarat

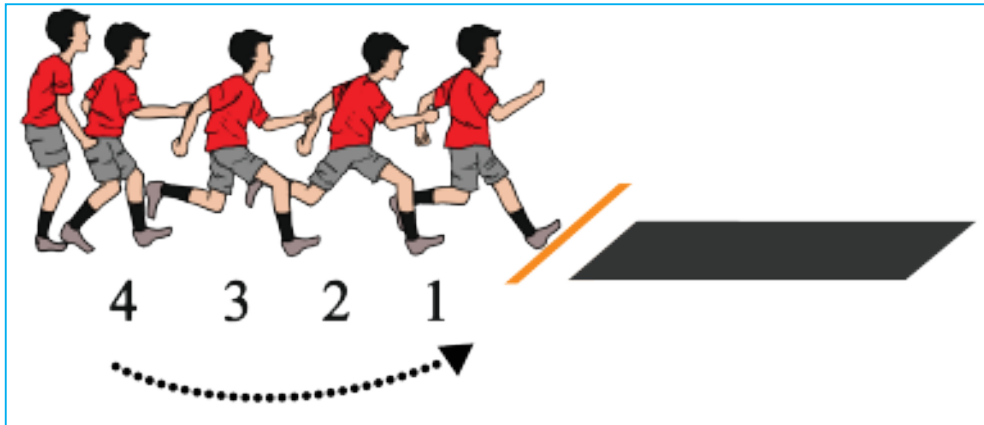
Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan, kedua lutut dan badan dibawa ke depan, saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu, saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan.

Gambar 3.23 Gerak spesifik mendarat

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.23.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada pendaratan dengan kedua kaki dan lutut mengeper.

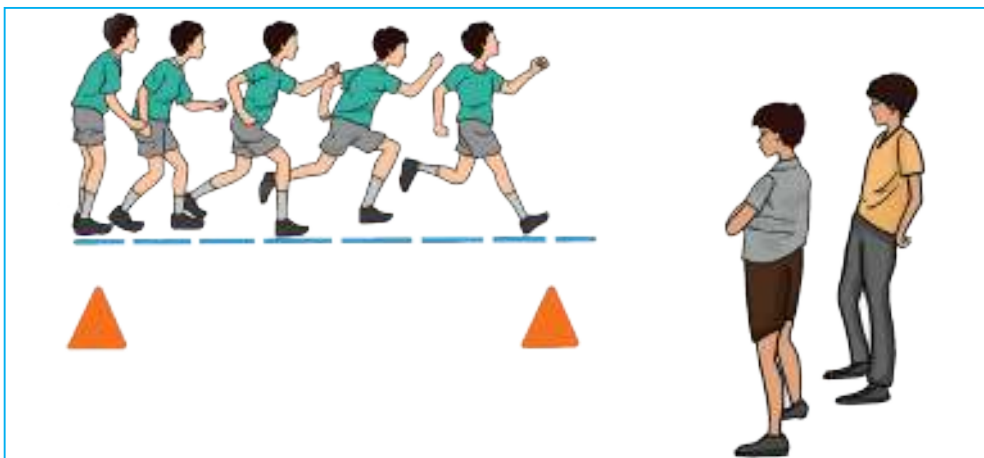
B. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Gerak Spesifik Lompat Jauh

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan tanggung jawab. Berikut bentuk pembelajarannya :

1. Aktivitas Pembelajaran Awalan Melangkah Mundur 4, 6, 8 atau 10 Langkah dan Melangkah Kembali ke Depan ke Arah Papan Tumpuan, Hingga Kaki Tumpu Tepat Menginjak Papan Tumpuan

Gambar 3.24 Fokuskan perhatian pada irama langkah

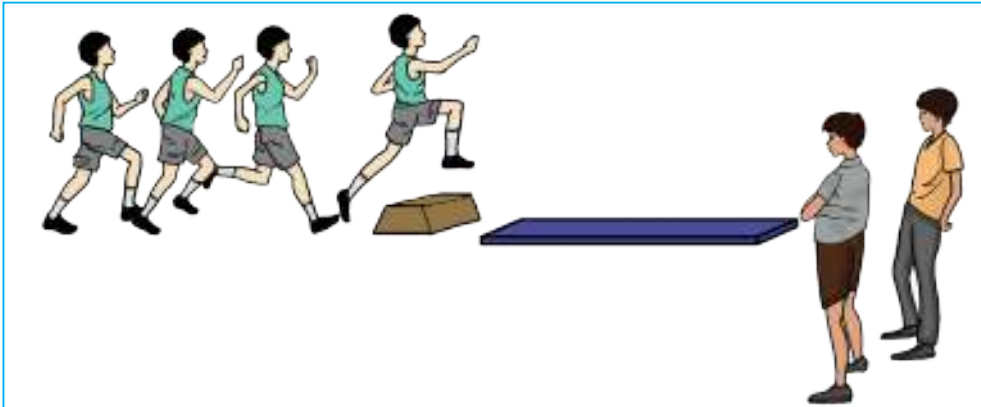
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.24.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada irama langkah.

2. Aktivitas Pembelajaran Awalan Lari melalui Tanda yang Dibuat pada Lintasan, untuk Mengatur Irama Lari dan Melangkah, Hingga Kaki Tumpuan Tepat Mendarat Pada Papan Tumpuan

Gambar 3.25 Fokuskan perhatian pada irama langkah

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.25.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada irama langkah.

3. Aktivitas Pembelajaran Menolak Melewati Atas Boks

Gambar 3.26 Menolak melewati atas boks

Tahapan Pembelajaran

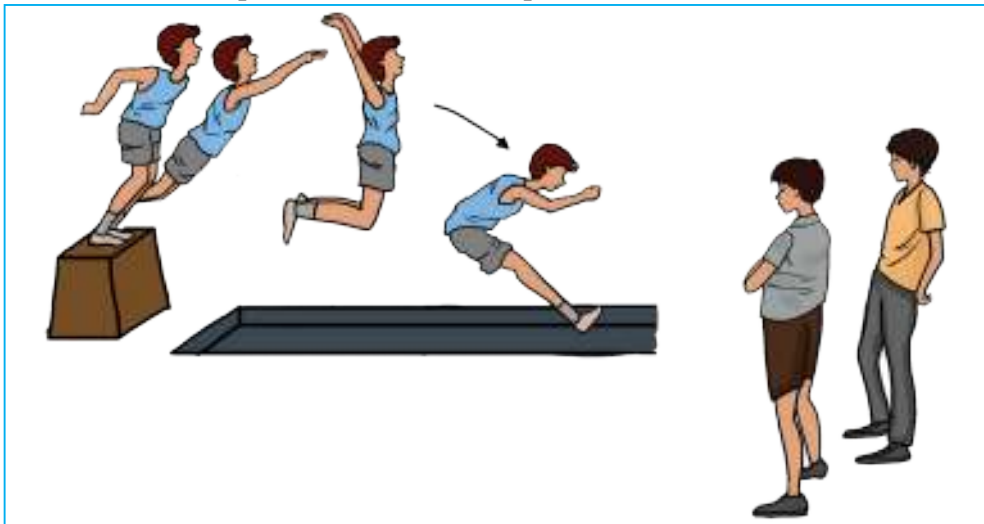
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.26.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada irama langkah.

4. Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Menolak melalui Atas Bangku-Bangku Panjang yang Dipasang Melintang

Gambar 3.27 Gerak langkah menolak melalui atas bangku-bangku panjang yang dipasang melintang

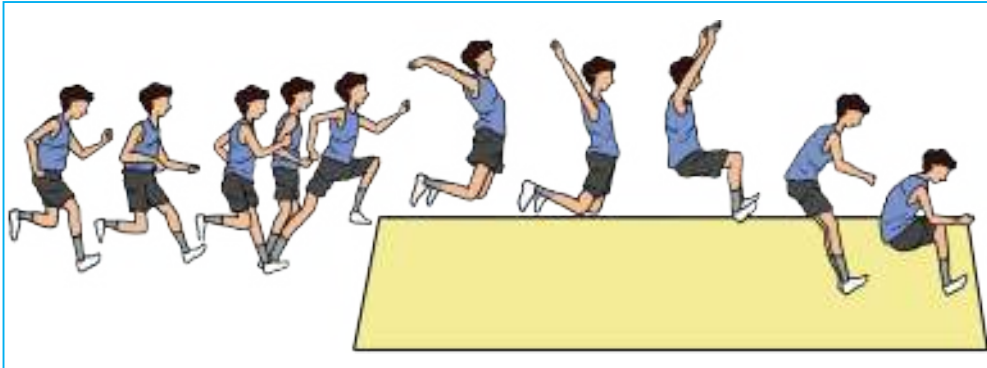
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.27.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada irama langkah.

5. Aktivitas Pembelajaran Gerak Melenting di Udara dari Atas Box Senam dan Mendarat pada Matras/Bak Lompat

Gambar 3.28 Gerak melenting di udara dari atas box senam dan mendarat pada matras/ bak lompat

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.28.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada sikap di udara dan mendarat.

6. Aktivitas Pembelajaran Gerak Rangkai Gerak Spesifik Lompat Jauh

Gambar 3.29 Gerak rangkai gerak spesifik lompat jauh

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.29.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokuskan perhatian pada koordinasi gerakan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer assessment*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar berjalan.
(2) Dapat melakukan gerak melangkah.
(3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki.
(4) Dapat melakukan gerakan pinggul.
(5) Dapat melakukan posisi badan, dan
(6) Bertanggung jawab.

Adapun kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Ket-eran-gan
		Kerjasama saat belajar				Dapat melakukan gerakan awalan				Dapat melakukan gerakan tolakan				Dapat posisi di udara				Dapat melakukan gerakan mendarat				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Seka-li
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

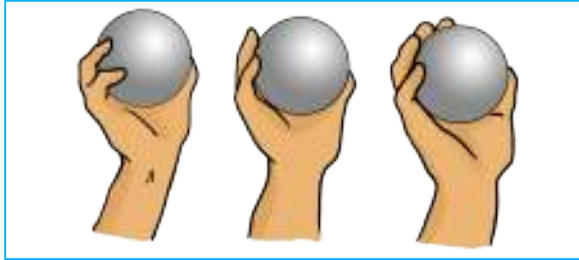
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

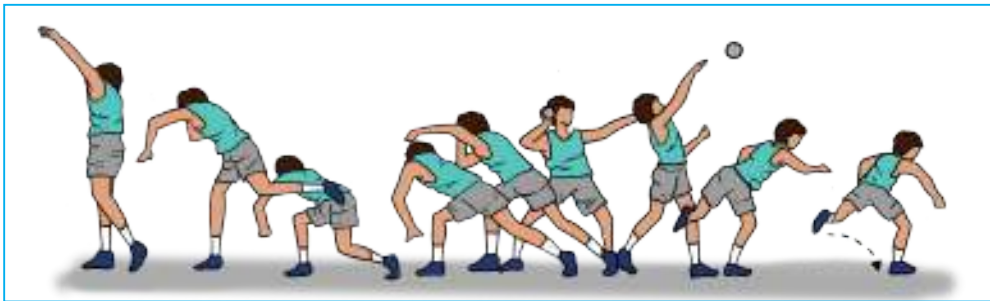
Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik Melalui Aktivitas Tolak Peluru

A. Gerak spesifik Tolak Peluru

1. Gerak Spesifik Memegang Peluru

Peluru diletakkan pada telapak tangan, jari-jari direnggangkan, letak jari kelingking di belakang peluru, gerak spesifik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tanganya kecil, (lihat Gambar 3.30).

Gambar 3.30 Gerak spesifik memegang peluru: peluru diletakkan pada telapak tangan

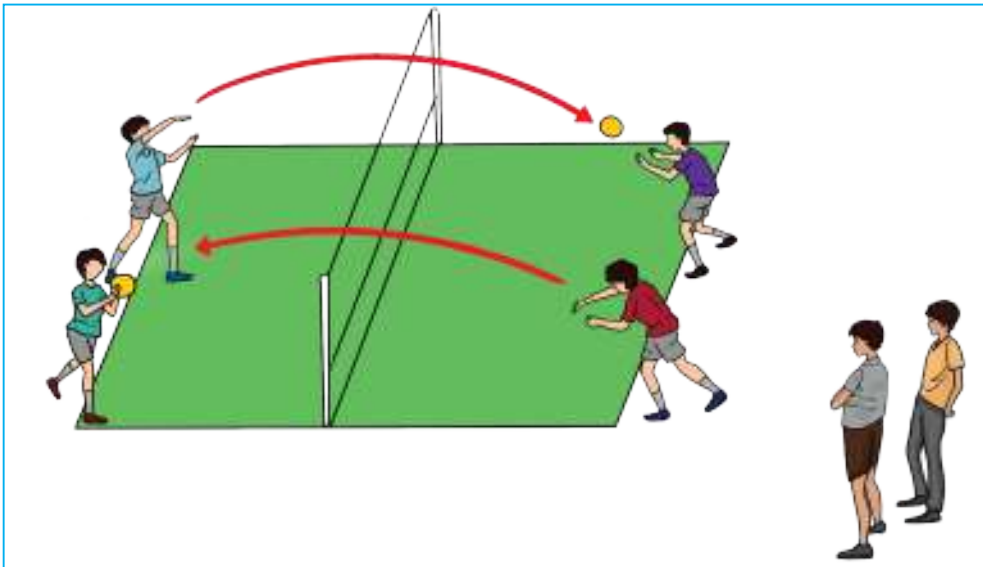
2. Gerak Spesifik Menolak Peluru Gaya Membelakang

Gambar 3.31 Gerak spesifik menolak peluru gaya membelakang.

Tahapan Pembelajaran

1. Posisi awal: berdiri tegak pada kaki kanan membelakangi arah gerakan (tolakan), kaki kiri secara rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah, tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan bawah.
2. Gerakan: rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh ke belakang, pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang, putar badan ke arah kiri dengan cepat pada saat dada terbuka menghadap arah depan, tolakan peluru ke depan atas lebih kurang membentuk sudut 45°, lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus).
3. Akhir gerakan: kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri, hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan, badan condong ke depan, kaki kiri di belakang badan tergantung rileks dengan lutut tertekuk, pandangan ke arah tolakan.

B. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Tolak Peluru

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

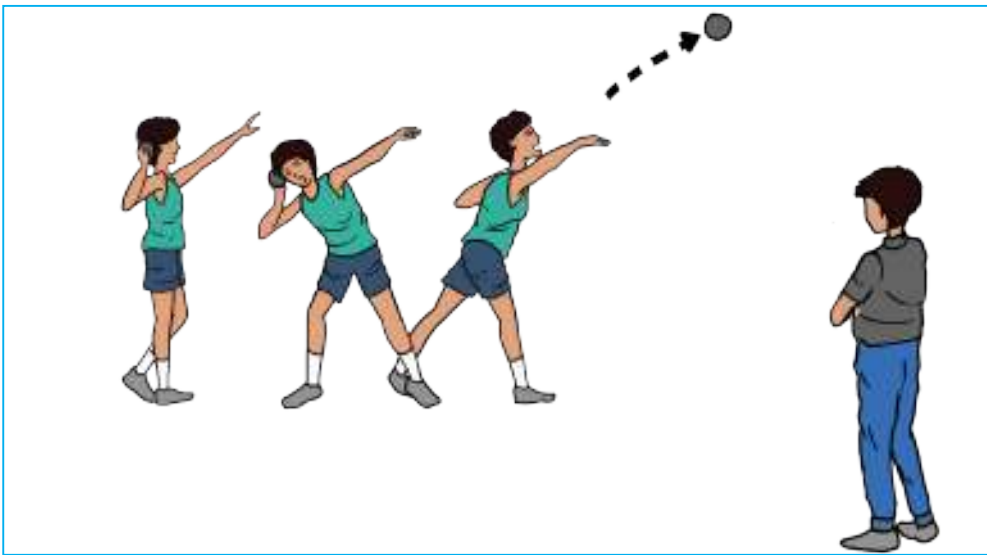
1. Aktivitas Pembelajaran Tolak Peluru Setinggi dan Sejauh-Jauhnya Melewati Atas Net/Tali

Gambar 3.32 Menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas net/tali.

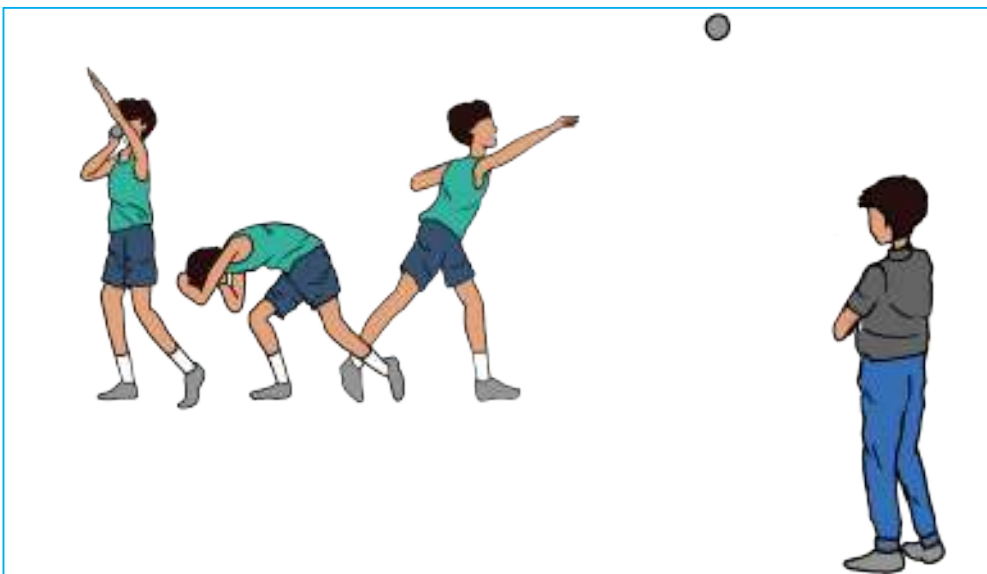
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.32.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada gerak menolak peluru.

2. Gerak Spesifik Tolak Peluru dari Sikap Berdiri Menghadap Arah Tolakan

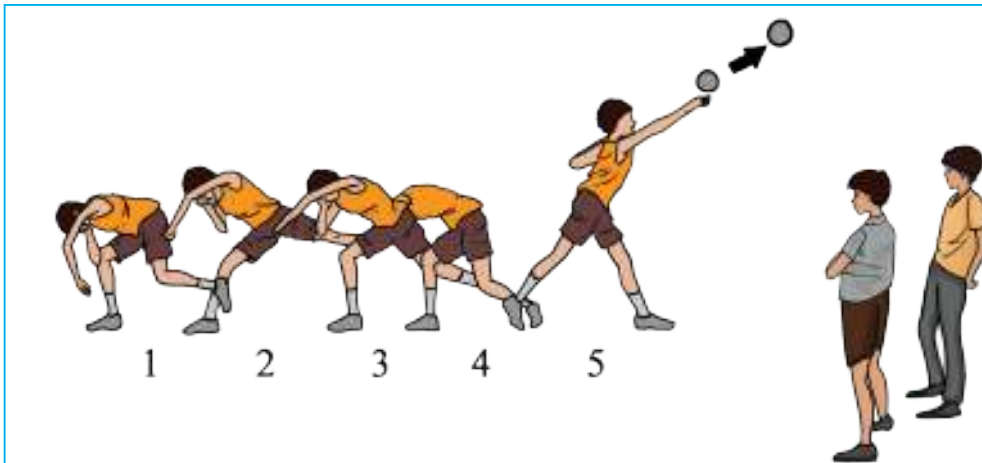
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.33.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada putaran pinggang dan gerakan lengan.

Gambar 3.33 Gerak spesifik menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

3. Gerak Spesifik Tolak Peluru dari Sikap Membelakangi Arah Tolakan

Gambar 3.34 Gerak spesifik menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.34.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada putaran pinggang dan tolakan.

4. Gerak Spesifik Tolak Peluru dari Gerak Kaki Meluncur ke Belakang

Gambar 3.35 Gerak spesifik menolak bola *softball* dari gerak kaki meluncur ke belakan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.35.
(2) Lakukan seperti contoh perag aan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
(5) Fokus perhatian pada putaran pinggang dan tolakan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer assessment*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar.
(2) Dapat melakukan memegang peluru.
(3) Dapat melakukan gerak awalan.
(4) Dapat melakukan gerak tolakan.
(5) Dapat melakukan akhir gerakan.
(6) Bertanggung jawab.

Dengan kriteria sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Kerjasama saat belajar				Dapat melakukan pegangan peluru				Dapat melakukan gerakan awalan				Dapat melakukan gerakan tolakan				Dapat melakukan gerakan akhir				Bertang gung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Belajar

A. Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Jalan Cepat

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Max = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi lutut kaki depan yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah ......
   a. diluruskan c digantung
   b. ditekuk d. direndahkan
2. Posisi tungkai ayun yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah ......
   a. rendah c. sedang
   b. tinggi d. menyilang
3. Posisi kaki topang yang benar saat melakukan gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah ......
   a. tetap lurus c. tetap tergantung
   b. tetap ditekuk d. tetap menyilang
4. Posisi tumit kaki belakang yang benar saat melakukan prinsip dasar gerakan kaki fase topang ganda pada jalan cepat adalah ......
   a. diangkat c. diputar
   b. diayun d. disilang
5. Posisi jari kaki yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki pada jalan cepat adalah ......
   a. mengarah ke depan c. mengarah ke belakang
   b. mengarah ke samping d. Mengarah ke atas
6. Dorongan yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki, pada jalan cepat adalah ......
   a. bola mata kaki c. tumit telapak kaki
   b. bola telapak kaki d. ujung telapak kaki

7. Berikut yang termasuk prinsip dasar gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah ......

a	b	c	d
✓ Tungkai topang tetap lurus ✓ Kaki dari tungkai topang mengarah ke depan ✓ Kaki menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki ✓ Kaki depan diletakkan pada tumit	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat adalah ....
   a. ke samping naik turun
   b. ke depan naik turun
   c. ke belakang naik turun
   d. berputar naik turun
9. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat, berlawanan dengan gerak....
   a. ayunan lengan
   b. langkah kaki
   c. posisi badan
   d. arah pandangan mata
10. Agar pinggul dapat bergerak dengan baik pada saat jalan cepat, maka otot pinggul harus memiliki ....
    a. kelenturan (fleksibilitas)
    b. kekuatan
    c. keseimbangan
    d. kelincahan
11. Fungsi gerakan ayunan lengan saat melakukan jalan cepat adalah ....
    a. untuk daya tahan
    b. untuk keseimbangan
    c. untuk menambah kecepatan
    d. untuk kelincahan
12. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada gerakan tangan jalan cepat adalah ....

a	b	c	d
✓ Bagian atas harus tetap rileks ✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan ✓ Sudut siku $\pm 90^0$ dan dipertahankan dekat dengan badan	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Posisi badan yang benar saat melakukan jalan cepat adalah ....
    a.ditegakkan
    b.dibungkukkan
    c. dimiringkan
    d. dibulatkan

14. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan jalan cepat adalah ....
    a. ke depan lurus c. ke samping lurus
    b. ke depan nunduk d. ke samping nunduk
15. Posisi leher yang benar saat melakukan jalan cepat adalah ....
    a. rileks c. ditekuk
    b. dikeraskan d. diputar

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan kaki fase topang tunggal dengan cara topang belakang pada jalan cepat!
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan pendaratan telapak kaki jalan cepat !
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan pinggul jalan cepat !
4. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan lengan jalan cepat !

Format penilaian essay (KI-3), topang belakang, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan.

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Topang belakang				Pendaratan telapak kaki				Gerakan pinggul				Gerakan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas prinsip dasar jalan cepat berikut:

1. Prinsip dasar gerakan kaki secara berkelompok!
2. Prinsip dasar pendaratan telapak kaki secara berkelompok!
3. Prinsip dasar gerakan pinggl secara berpasangan atau kelompok
4. Prinsip dasar gerakan lengan secara berpasangan atau kelompok!

Format penilaian (KI-4), gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan.

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Prinsip Dasar																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Prinsip Dasar Gerakan																	
		Gerakan kaki				Pendaratan telapak kaki				Gerakan pinggul				Gerakan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

B. Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan atletik. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Frekuensi gerakan kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....
   a. melangkah selebar dan secepat mungkin
   b. melangkah selebar dan selambat mungkin
   c. melangkah sependek dan secepat mungkin
   d. melangkah sependek dan selambat mungkin
2. Posisi kaki belakang yang benar saat menolak dari tanah pada prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....
   a. terkadang lurus
   b. ditekuk
   c. disilang
   d. diangkat tinggi
3. Berikut prinsip dasar ayunan lengan saat lari jarak pendek adalah ....

a	b	c	d
✓ Lengan mengarah ke atas lurus ✓ Pinggul dan bahu diputar ke depan ✓ Pandangan mengikuti ke depan	✓ Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung ✓ sikutditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°. ✓ Pandangan ke depan	✓ Lengan ditekuk dan diayun ✓ Kedua tangan dikepalkan ✓ Pandangan ke bawah	✓ Kedua lengan dibuka ke samping ✓ Kedua tangan memegang sikut ditekuk ✓ Pandangan ke samping

4. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah
   a. segaris dengan badan
   b. segaris dengan punggung
   c. segaris dengan dada
   d. segaris dengan perut
5. Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba ”bersedia” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....
   a. dibuka selebar bahu dan lurus
   b. dirapatkan lurus
   c. dibuka selebar bahu dan ditekuk
   d. dibuka selebar bahu dan disilang
6. Tumpuan yang digunakan saat kedua tangan menyangga berat badan ketika aba-aba ”bersedia” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....
   a. telunjuk dan ibu jari
   b. telunjuk dan jari manis
   c. ibu jari dan kelingking
   d. jari manis dan ibu jari
7. Posisi lutut kanan dan kiri yang benar saat aba-aba ”siap” pada prinsip dasar start jongkok adalah ....
   a. diluruskan
   b. diangkat dari tanah
   c. ditolakkan ke belakang
   d. diayun ke depaan
8. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba ”siap” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....
   a. lebih rendah dari bahu
   b. lebih tinggi dari bahu
   c. sejajar bahu
   d. sejajar kepala

9. Gerakan kaki depan yang benar saat aba-aba ”ya” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....
   a. mendorong pada *start block*
   b. memutar *start block*
   c. melangkah ke depan
   d. melangkah ke belakang
10. Arah gerakan kaki belakang yang benar saat aba-aba ”ya” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....
   a. ke depan lutut diangkat
   b. ke depan lutut rendah
   c. ke belakang lutut diangkat
   d. ke samping lutut diangkat
11. Salah satu prinsip dasar gerakan finish yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah .....
   a. menjatuhkan salah satu bahu ke depan
   b. menjatuhkan kedua bahu ke depan
   c. menjatuhkan salah satu bahu ke samping
   d. menjatuhkan kedua bahu ke belakang
12. Prinsip dasar pendaratan kaki yang benar saat lari jarak pendek adalah .....
   a. menggunakan ujung telapak kaki
   b. menggunakan tumit telapak kaki
   c. menggunakan tengah telapakkaki
   d. menggunakan pinggir telapak kaki
13. Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek adalah ....
   a. condong ke samping
   b. condong ke depan
   c. agak tegak
   d. melenting ke belakang
14. Pengangkatan paha yang benar saat lari jarak pendek adalah ....
   a. tinggi
   b. rendah
   c. sedang
   d. sangat rendah
15. Batas ketinggian ayunan lengan di samping badan saat lari jarak pendek adalah...
   a. setinggi lutut
   b. setinggi paha
   c. setinggi pinggang
   d. setinggi di atas pinggang

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan kaki lari jarak pendek !
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan lengan lari jarak pendek!
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan start saat aba-aba “bersedia” !
4. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan start saat aba-aba “siap”!

Format penilaian essay (KI-3), gerakan kaki, gerakan lengan, aba-aba “bersedia”, aba-aba “siap”

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai
		1				**2**				**3**				**4**					
		Gerakan kaki				**Gerakan lengan**				**Gerakan aba-aba “bersedia”**				**Gerakan aba-aba “siap”**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks = 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan gerak dasar fundamemtal pada lari jarak pendek berikut:

1. Prinsip dasar *start* jongkok secara berkelompok !
2. Prinsip dasar lari jarak pendek secara berkelompok !
3. Prinsip dasar *finish* lari jarak pendek secara kelompok!

Format penilaian (KI-4), *start* jongkok, lari, *finish*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak												Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan													
		Start jongkok				Lari				*Finish*					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

C. Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lompat Jauh Gaya Menggantung

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap prilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan awalan lompat jauh adalah ...
   a. menghadap arah awalan
   b. menyamping arah awalan
   c. membelakangi arah awalan
   d. menyilang arah awalan
2. Gerak awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh adalah ...
   a. dilakukan secepat-cepatnya
   b. dilakukan selambat-lambatnya
   c. dilakukan tidak terlalu cepat
   d. dilakukan tidak terlalu lambat
3. Gerakan yang benar saat kaki tumpu akan menginjak papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. tidak merubah langkah dan ke depan lari
   b. merubah langkah dan kecepatan lari
   c. merubah langkah dan tidak merubah kecepatan lari
   d. merubah kecepatan lari dan tidak merubah langkah

4. Posisi badan yang benar saat kaki tumpu melakukan tumpuan pada papan tumpuan adalah ...
   a. lebih ditegakkan
   b. lebih dicondongkan
   c. lebih dibungkukkan
   d. lebih dimiringkan
5. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. diayun ke depan atas
   b. diayun ke depan bawah
   c. diayun ke belakang atas
   d. di ayun ke samping atas
6. Gerakan kedua lengan yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. diayun ke depan atas
   b. diayun ke samping atas
   c. diayun ke belakang atas
   d. diayun ke depan bawah
7. Urutan telapak kaki yang benar saat melakukan tumpuan pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
   a. tumit - telapak kaki - ujung telapak kaki
   b. ujung telapak kaki-tumit-telapak kaki
   c. telapak kaki – tumit – ujung telapak kaki
   d. telapak kaki – ujung telapak kaki
8. Posisi pinggang yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. membungkuk ke depan
   b. melenting ke belakang
   c. miring ke samping
   d. lurus ke depan
9. Posisi kedua lengan saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
   a. lurus ke depan
   b. lurus di samping badan
   c. lurus ke atas di samping telinga
   d. lurus ke belakang sejajar bahu
10. Posisi kedua tungkai yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
    a. di belakang badan hampir rapat
    b. di belakang badan lurus
    c. di depan badan rapat
    d. di samping badan lururs
11. Gerakan badan yang benar saat akan mendarat pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
    a. dibawa ke belakang
    b. dibawa ke depan
    c. di bawa ke samping
    d. di bawa ke bawah
12. Gerakan kedua tungkai yang benar saat akan mendarat pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
    a. dibawa ke belakang
    b. dibawa ke depan
    c. di bawa ke samping
    d. di bawa ke bawah
13. Gerakan kedua kaki yang benar saat kaki akan menyentuh tempat pendaratan pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah ....
    a. kedua kaki diluruskan ke depan
    b. kedua kaki diluruskan ke belakang
    c. kedua kaki diluruskan ke samping
    d. kedua kaki disilangkan di depan

14. Pendaratan yang digunakan ketika mendarat bak lompat jauh adalah ...
    a. menggunakan kedua kaki diawali tumit
    b. menggunakan kedua kaki diawali ujung telapak kaki
    c. menggunakan satu kaki diawali ujung telapak kaki
    d. menggunakan satu kaki diawali tumit
15. Gerakan badan yang benar saat mendarat pada bak lompat jauh adalah ...
    a. berat badan dibawa ke depan
    b. berat badan dibawa ke samping
    c. berat badan dibawa ke belakang
    d. berat badan dibawa ke atas

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan tolakan lompat jauh !
2. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan posisi di udara lompat jauh gaya menggantung!
3. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan mendarat !

Format penilaian essai (KI-3) tolakan, posisi di udara, dan mendarat

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal												Jml. Skr	Nilai
		1				2				3					
		Tolakan				Posisi di udara				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
	Skor maks= 12														
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 100														

1. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan perilaku keterampilan dengan berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan gerak spesifik atletik melalui aktivitas lompat jauh gaya menggantung secara berkelompok

(1) Awalan , (2) Tolakan , (3) Posisi di udara, (4) Mendarat

Format penilaian (KI-4) gerak melompat gaya menggantung

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Awalan				Tolakan				Posisi di udara				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v	16	4
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

D. Pembelajaran Atletik Melalui Aktivitas Tolak Peluru Gaya Membelakang

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap prilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peser-ta	Sikap Spiritual dan sosial																								Jml. Skor	Ni-lai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi peluru yang benar ketika dipegang sebelum melakukan awalan adalah….
   a. diletakkan pada jari-jari tangan c. diletakkan pada punggung tangan
   b. diletakkan pada telapak tangan d. diletakkan pada pergelangan tangan
2. Posisi jari-jari yang benar ketika memegang peluru adalah……
   a. direnggangkan c. ditekuk
   b. dirapatkan d. dilipat
3. Posisi jari kelingking yang benar ketika memegang peluru adalah……
   a. di belakang peluru c. di depan peluru
   b. di atas peluru d. di samping peluru
4. Posisi awal badan yang benar saat persiapan untuk menolak peluru gaya membelakang adalah ...
   a. membelakangi arah tolakan c. menyamping arah tolakan
   b. menghadap arah tolakan d. memutar arah tolakan
5. Posisi peluru yang benar setelah dipegang untuk persiapan melakukan awalan adalah ...
   a. diletakkan di atas pundak di bawah rahang
   b. diletakkan di depan bahu di bawah rahang
   c. diletakkan di belakang pundak di bawah rahang
   d. diletakkan di atas pundak di bawah dagu
6. Posisi kaki kiri yang benar yang berada di belakang saat melakukan persiapan awalan menolak peluru adalah ....
   a. rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah
   b. rileks ke depan dengan ujung jarinya menyentuh tanah
   c. rileks ke samping dengan ujung jarinya menyentuh tanah
   d. rileks ke atas dengan ujung jarinya menyentuh tanah
7. Posisi tangan kiri yang benar saat melakukan persiapan awalan menolak peluru adalah ...
   a. diluruskan ke atas di samping badan c. diluruskan ke bawah di samping telinga
   b. diluruskan ke atas di samping telinga d. diluruskan ke depan di samping telinga
8. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan persiapan awalan menolak peluru adalah ...
   a. ke depan atas c. ke depan bawah
   b. ke depan samping d. ke atas dan bawah
9. Gerakan pertama lutut kaki depan untuk melakukan awalan menolak peluru adalah ...
   a. lutut direndahkan c. lutut disilangkan
   b. lutut diluruskan d. lutut diputarkan

10. Gerakan kedua kaki depan untuk melakukan awalan menolak peluru adalah ...
    a. berjingkat tinggi ke belakang   c. berjingkat rendah ke depan
    b. berjingkat rendah ke belakang   d. berjingkat rendah ke samping
11. Gerak memutar badan yang benar saat melakukan awalan menolak peluru adalah ...
    a. mendaratnya kaki kanan jauh di belakang badan
    b. mendaratnya kaki kiri jauh di belakang badan
    c. mendaratnya kaki kiri jauh di depan badan
    d. mendaratnya kaki kiri jauh di di samping badan
12. Saat gerakan menolak peluru yang benar dilakukan setelah memutar badan adalah...
    a. dada terbuka menghadap arah depan
    b. dada tertutup menghadap arah depan
    c. dada terbuka menghadap arah samping
    d. dada terbuka menghadap arah belakang
13. Sudut lengan menolak peluru yang benar adalah ...
    a. 30^0 c. 40^0
    b. 35^0 d. 45^0
14. Saat pelepasan peluru dari pegangan tangan yang benar adalah ...
    a. setelah lengan lurus ke depan   c. setelah lengan lurus ke belakang
    b. setelah lengan lurus ke samping   d. setelah lengan lurus ke atas
15. Posisi badan yang benar setelah menolak peluru adalah ...
    a. condong ke depan arah tolakan
    b. melenting ke belakang berlawanan arah tolakan
    c. condong ke samping arah tolakan
    d. tegak ke arah tolakan

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut:

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan persiapan awalan menolak peluru !
2. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan awaln tolak peluru!
3. Sebutkan empat gerak spesifik gerakan akhir menolak peluru !

Format penilaian essai (KI-3)persiapan awalan, gerak awalan tolakan, dan akhir gerak menolak

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak													
		Prosedural Gerakan													
		Persiapan awalan				Gerak awalan tolakan				Akhir gerak menolak				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan perilaku keterampilan dengan berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan prinsip dasar atletik melalui aktivitas tolak peluru secara berkelompok

1. Persiapan awalan menolak peluru!
2. Gerak awalan menolak peluru!
3. Akhir gerakan menolak peluru!

Format penilaian (KI-4) persiapan awalan, gerak awalan tolakan, dan akhir gerak menolak

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak													
		Prosedural Gerakan													
		Persiapan awalan				Gerak awalan tolakan				Akhir gerak menolak				Jum-lah Skor	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	100
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Penugasan

Carilah informasi tentang atletik terutama yang kamu pelajari di sekolah melalui buku, koran, majalah, atau internet!

1. Catat hasil pencarian informasi!
2. Simpulkan apa hasil informasi tersebut untuk dapat kamu lakukan dalam pembelajaran di sekolah!
3. Jika mendapatkan kesulitan tanyakan kepada Bapak/Ibu guru kamu!

Seni Beladiri Pencak Silat

Bab IV

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab inipeserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikan keterampian seni beladiri pencak silat , (wiralaga), tangkisan dengan tangan dan kaki, dengan variasi, yang baik serta menunjukan prilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Tangkisan dengan satu lengan
a. Pemahaman variasi gerak spesifik tangkisan satu lengan
b. Pembelajaran gerak spesifik seni beladiri pencak silat (tangkisan dalam tangkisan luar, tangkisan atas
c. Wiralaga

Tangkisan dengan dua lengan
a. Pemahaman variasi gerak spesifik tangkisan dua tangan
b. Pembelajaran gerak spesifik seni beladiri pencakilat (tangkisan atas sejajar, tangkisan silang tinggi)
c. Wiralaga

Tangkisan dengan dua siku
a. Pemahaman variasi gerak spesifik tangkisan dengan siku
b. Pembelajaran gerak spesifikseni beladiri pencakilat (siku dalam tinggi, siku dalam rendah
c. Wiralaga

Tangkisan dengan kaki
a. Pemahaman variasi gerak spesifik tangkisandengan kaki
b. Pembelajaran gerak spesifik seni beladiri pencaksila (tutup depan, tutup samping)
c. Wiralaga

Pembelajaran Seni Beladiri melalui Aktivitas Pencak Silat

Pencak silat atau silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa di nusantara. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam dalam pencak silat. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun

di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

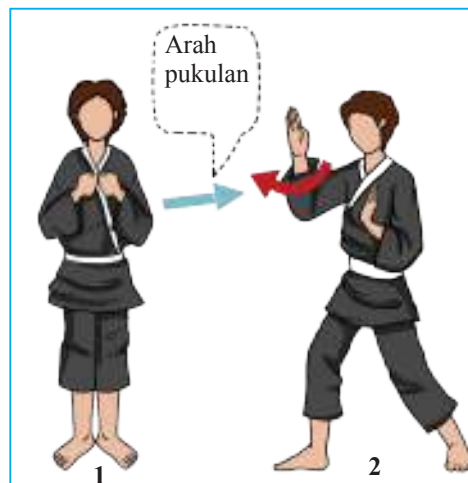
Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya.

A. Gerak Spesifik Tangkisan Beladiri Pencak Silat

1. Aktivitas tangkisan luar dengan satu tangan

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah ***luar*** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk. (lihat Gambar 4.1).

Gambar 4.1 Tangkisan luar dengan satu tangan.

2. Aktivitas tangkisan dalam dengan satu tangan

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah dalam badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakng, dan posisi sikut tertekuk (Lihat Gambar 4.2).

Gambar 4.2
Tangkisan dalam dengan satu tangan.

3. **Aktivitas Tangkisan Atas dengan Satu Tangan**

Gambar 4.3 Tangkisan atas dengan satu tangan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45º.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah atas badan bersamaan kaki kiri maju ke depan, dan posisi siku tertekuk, (lihat Gambar: 4.3).

4. **Aktivitas Tangkisan Bawah dengan Satu Tangan**

Gambar 4.4 Tangkisan bawah dengan satu tangan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45º.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah depan bawah, lakukan gerakan lengan keaarah bawah badan bersamaan kaki kiri dilangkahkan ke samping dan lututu direndahkan, sedangkanlutut kaki kanan lurus, posisi sikut tertekuk. (lihat Gambar: 4.4).

5. **Aktivitas Tangkisan Atas Sejajar Dua Tangan**

Gambar 4.5 Tangkisan atas sejajar dua tangan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45º.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan atas badan bersamaan kaki kiri mundur ke belakang, dan posisi siku tertekuk, (lihat Gambar 4.5).

6. Aktivitas Tangkisan Atas Silang Tinggi Dua Tangan

Tahapan Pembelajaran

(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

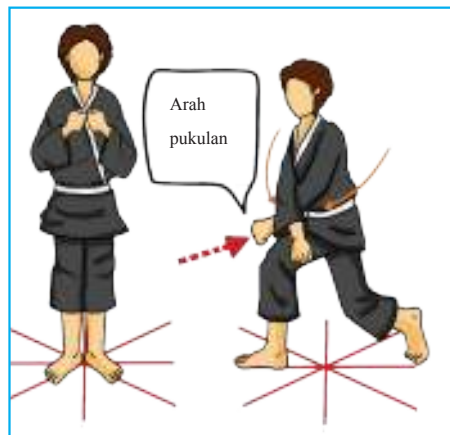
(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan ***atas*** bersamaan kaki kanan maju, dan posisi sikut tertekuk, (lihat Gambar 4.6).

Gambar 4.6
Tangkisan atas silang tinggi dua tangan.

7. Aktivitas Tangkisan Atas Silang Bawah Dua Tangan

Tahapan Pembelajaran

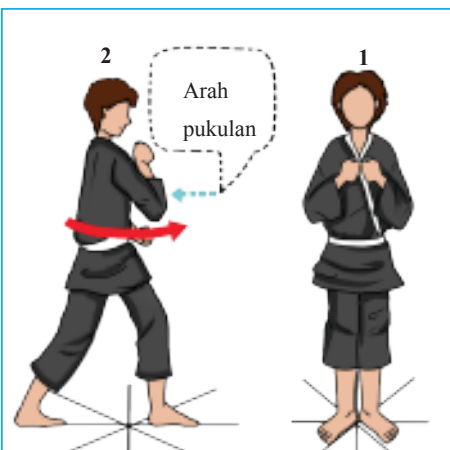
(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^o.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah bawah, lakukan gerakan lengan kea arah depan bawahmenyilang di atas lutut menbersamaan kaki kanan direndahkan, dan posisi kaki kiri lurus di belakang badan, (lihat Gambar 4.7).

Gambar 4.7
Tangkisan atas silang bawah dua tangan.

8. Aktivitas Tangkisan Siku Dalam Tinggi

Tahapan Pembelajaran

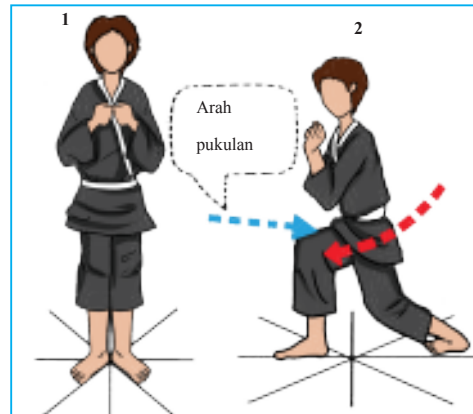
(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0,

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus badan atas, lakukan gerakan sikut ke arah depan ***atas*** bersamaan kaki kiri mundur, dan posisi sikut tertekuk, (lihat Gambar 4.8).

Gambar 4.8 Tangkisan Siku dalam tinggi.

9. Aktivitas Tangkisan Siku Dalam Rendah

Tahapan Pembelajaran

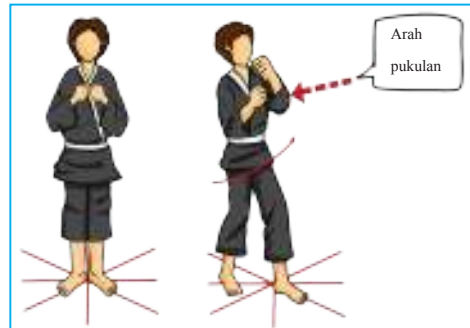
(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45⁰.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus badan bawah, lakukan gerakan siku ke arah depan bawah bersamaan kaki kiri mundur direndahkan, dan posisi siku tertekuk, (lihat Gambar 4.9).

Gambar 4.9 Tangkisan siku dalam rendah.

10. Aktivitas Tangkisan Siku Luar Tinggi

Tahapan Pembelajaran

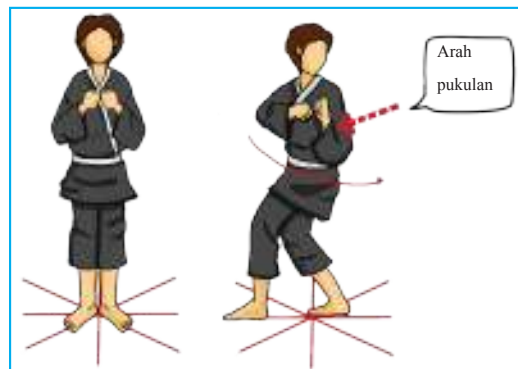
(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45ᵒ.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus atas, lakukan gerakan sikut kea arah belakang atas bersamaan kaki kiri mundur kedua lutut kaki lurus, dan posisi sikut tertekuk, (lihat Gambar 4.10).

Gambar 4.10 Tangkisan siku luar tinggi.

11. Aktivitas Tangkisan Siku Luar Rendah:

Tahapan Pembelajaran

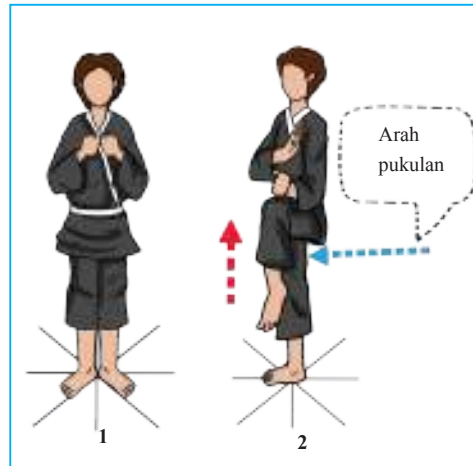
(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45ᵒ.

(2) Gerakan: saat pukulan datang dari arah lurus atas, lakukan gerarkan sikut kea arah belakang bawah bersamaan kaki kanan mundur kedua lutut kaki direndahkan, dan posisi sikut tertekuk, (lihat Gambar 4.11).

Gambar 4.11 Tangkisan siku luar rendah.

12. Aktivitas Tangkisan Tutup Samping dengan Kaki

Tahapan Pembelajaran

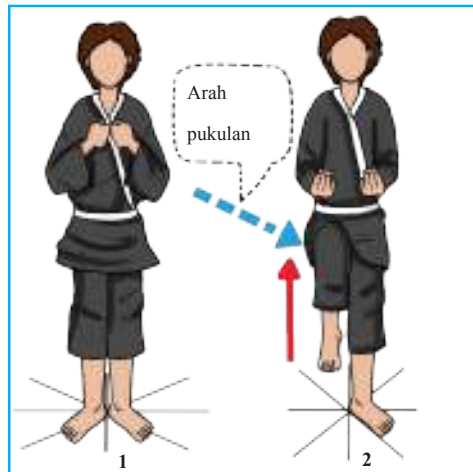
(1) Posisi awal: berdiri tegak menyamping arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

(2) Gerakan: saat serangan datang dari arah samping lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan, (lihat Gambar 4.12).

Gambar 4.12 Tangkisan tutup samping dengan kaki.

13. Aktivitas Tangkisan Tutup Depan dengan Kaki

Tahapan Pembelajaran

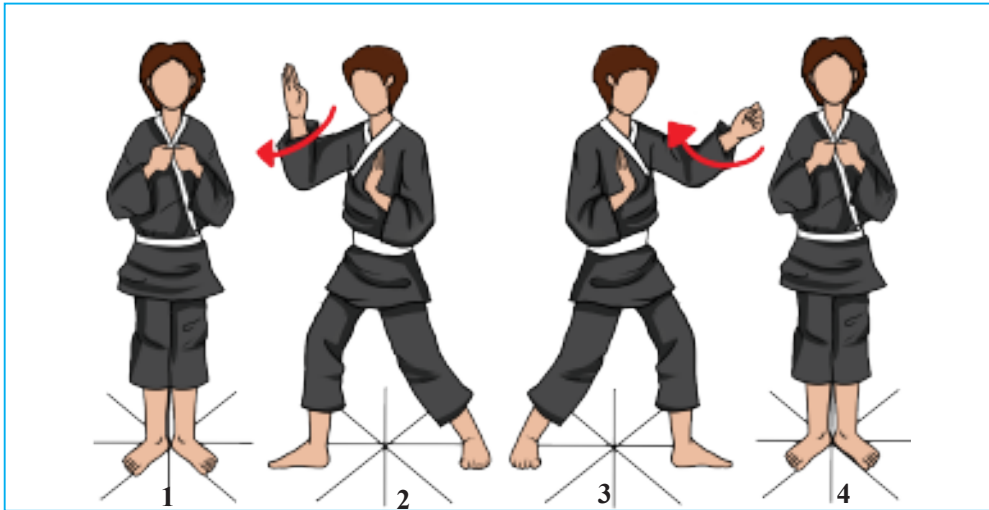
(1) Posisi awal: berdiri tegak menghadap arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0.

(2) Gerakan: saat serangan datang dari arah depan lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan, (lihat Gambar 4.13).

Gambar 4.13 Tangkisan tutup depan dengan kaki.

B. Variasi Gerak Spesifik dalam Bentuk Wiralaga

Variasi adalah melakukan bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti : melakukan gerak spesifik pukulan, tangkisan sambil maju-mundur, dan menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, menanamkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

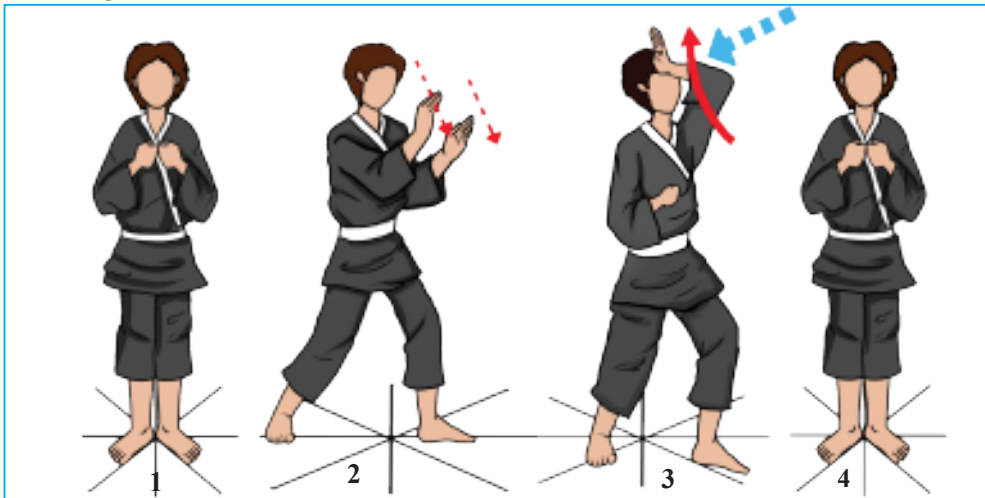
1. Aktivitas Gerak Spesifik Tangkisan Luar Dan Dalam Satu Tangan

Gambar 4.14 Tangkisan luar dan dalam satu tangan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

(2) Pelaksanaan: lakukan gerak tangkisan luar dan dalam dengan satu tangan (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

(3) Fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan*,* (lihat Gambar 4.14).

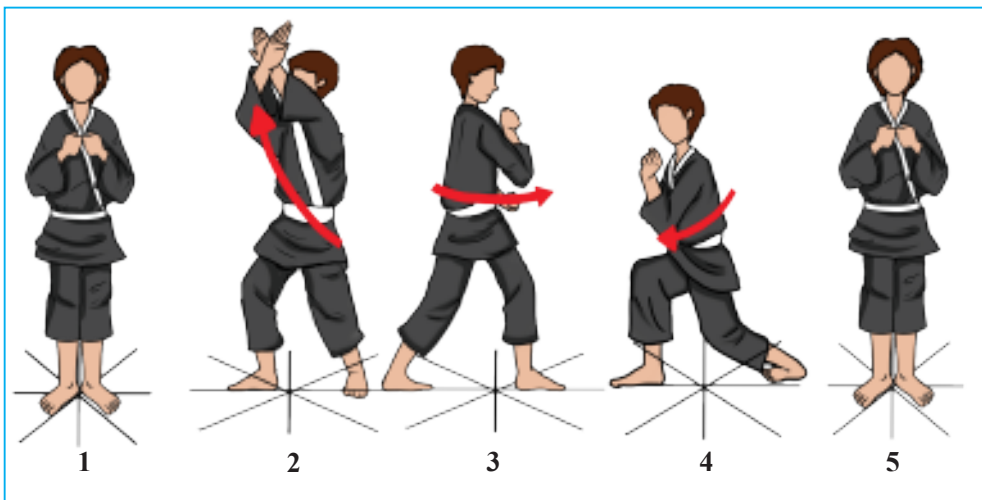
2. Aktivitas Gerak Spesifik Tangkisan Atas Satu Tangan Dan Sejajar Dua Tangan

Gambar 4.15 Tangkisan atas satu tangan dan sejajar dua tangan.

Taahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

(2) Pelaksanaan: lakukan gerak tangkisan atas satu tangan dan sejajar dua tangan (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

(3) Fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan, (lihat Gambar 4.15).

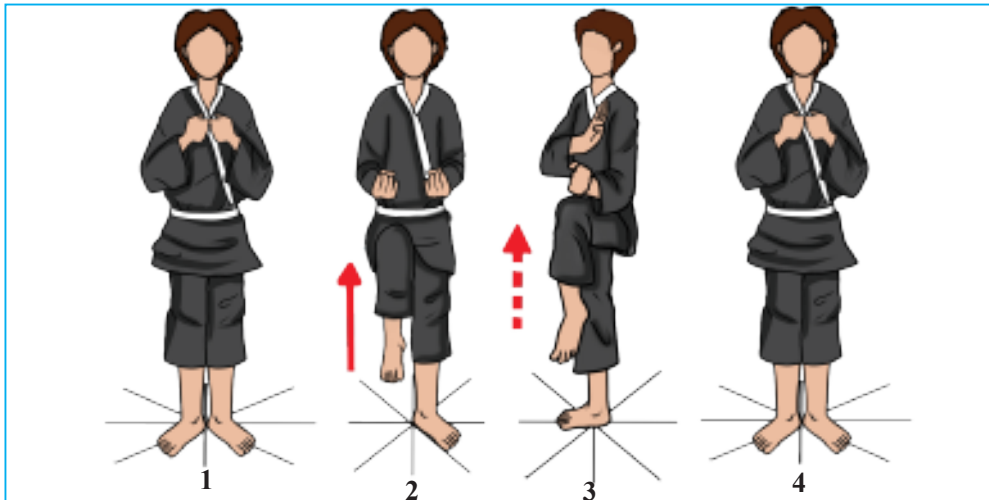
3. Aktivitas Gerak Spesifik Tangkisan Atas Silang Tinggi Dua Tangan, Siku Dalam Tinggi, dan Siku Dalam Rendah

Gambar 4.16 Tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

(2) Pelaksanaan: lakukan tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

(3) Fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan, (lihat Gambar 4.16).

4. Aktivitas Gerak Spesifik Tangkisan Tutup Samping dan Depan dengan Kaki

Gambar 4.18 Tangkisan tutup samping dan depan dengan kaki.

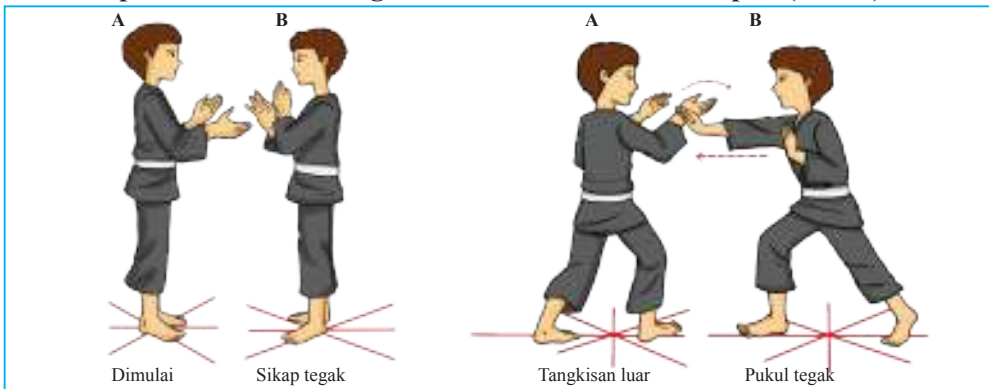
Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut ± 45^0, dilakukan perorangan atau berkelompok.

(2) Pelaksanaan: lakukan tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.

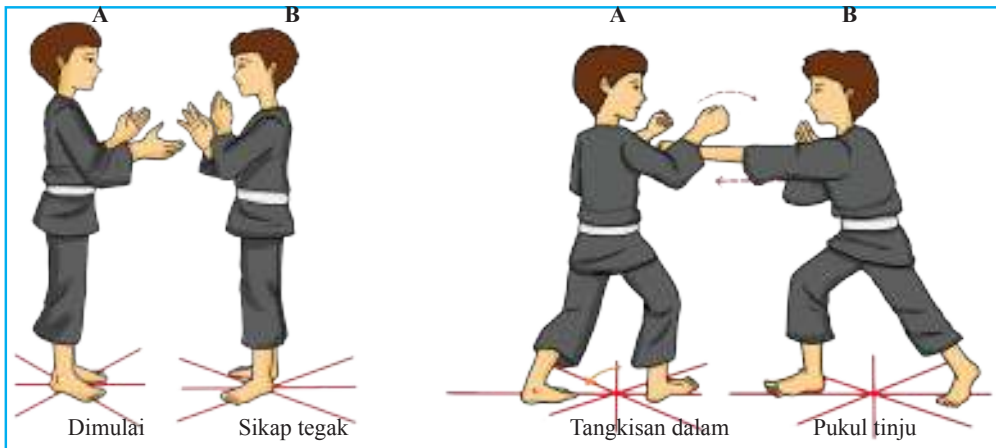
(3) Fokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan, (lihat Gambar 4.17).

5. Aktivitas Sabung Gerak Spesifik Tangkisan Satu Tangan (Luar, Dalam,Atas, dan Bawah), Tangkisan Dua Tangan, Tangkisan Siku (Dalam, dan Luar/ Tinggi dan Rendah), Tangkisan Tutup Depan dan Samping dengan Kaki, Dilakukan Berpasangan

a. Tahap 1. Melakukan Tangkisan Luar dan Pukulan Depan (Tebak)

Gambar 4.19 Melakukan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak).

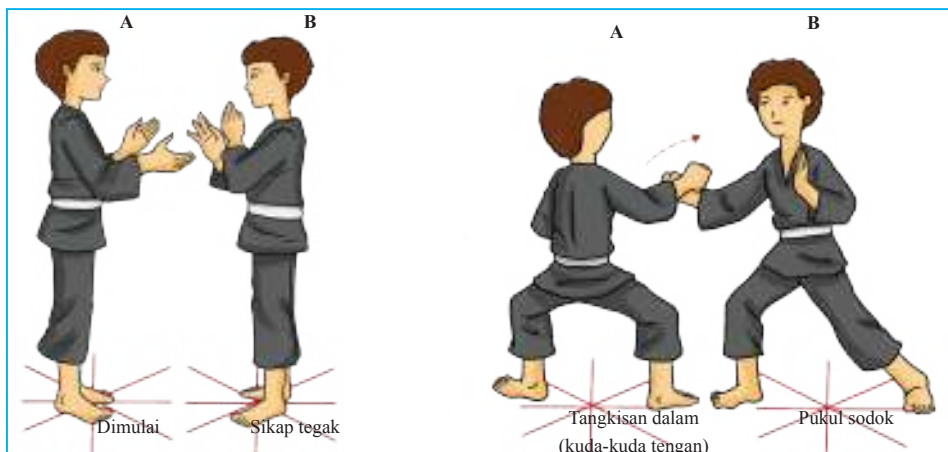
Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.18
(2) B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan luar.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan kembali pada posisi awal.

b. Tahap 2. Melakukan Tangkisan Dalam dan Pukulan Depan (Tinju)

Gambar 4.19 Melakukan tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

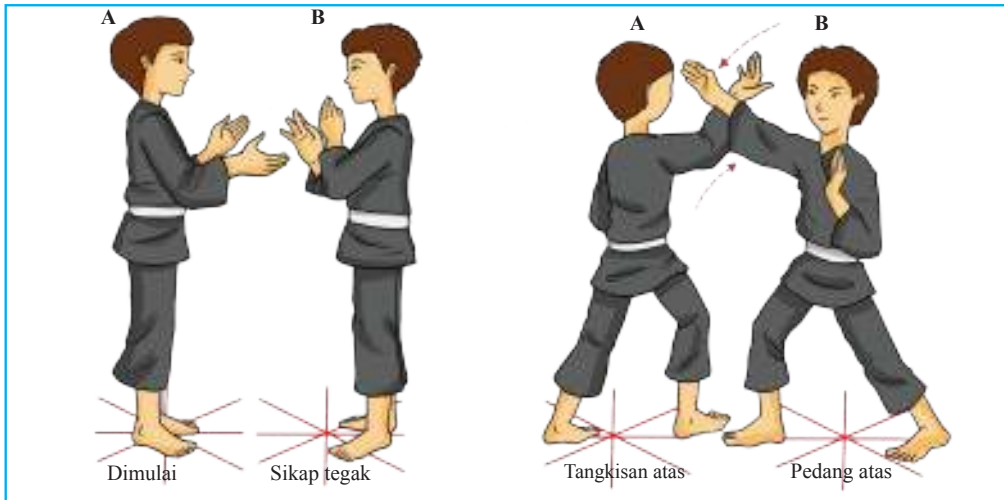
Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.19
(2) B melakukan pukulan depan {tinju} ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan dalam.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.

c. Tahap 3. Melakukan Tangkisan Dalamd dan Pukulan Bawah (Sodok))

Gambar 4.20 Melakukan tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok)

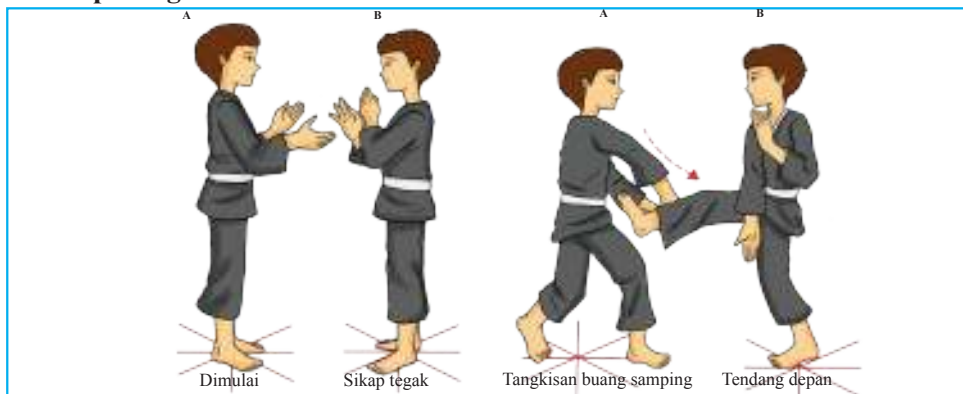
Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.20
(2) B melakukan pukulan bawah (sodo) ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan dalam.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.

d. Tahap 4. Melakukan Tangkisan Atas Dan Pukulan Pedang Atas

Gambar 4.21 Melakukan tangkisan atas dan pukulan pedang atas.

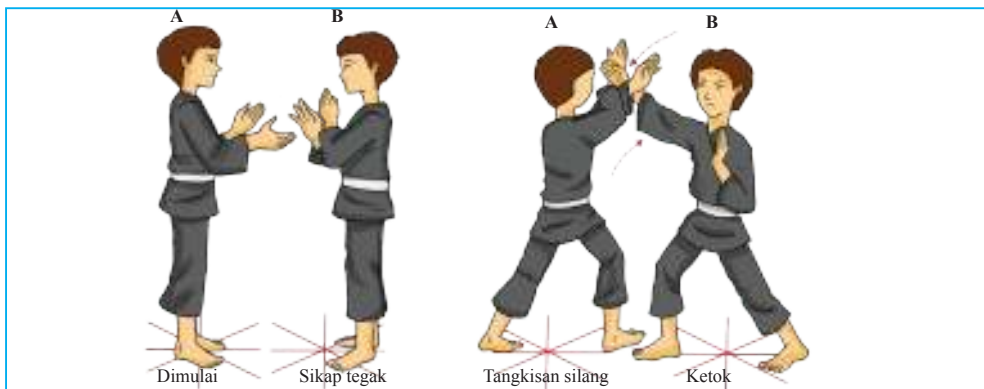
Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.21
(2) B melakukan pukulan pedang atas ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan atas.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

e. Tahap 5. Melakukan Tangkisan Buang Samping Dan Tendangan Depan, Berpasangan

Gambar 4.22 Melakukan tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan

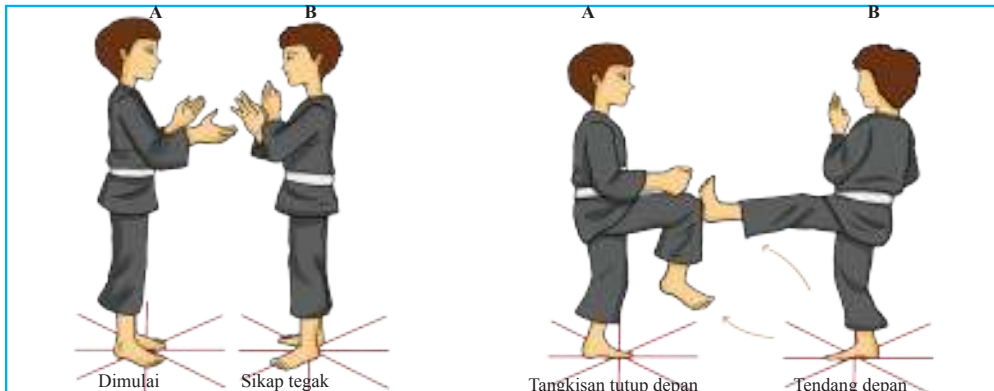
Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.22
(2) B melakukan tendangan depan ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan buang samping.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

f. Tahap 6. Gerak Spesifik Tangkisan Dua Lengan (Sejajar Dua Tangan, Belah Tinggi dan Rendah, Silang Tinggi dan Rendah, Buang Samping), Berpasangan

Gambar 4.23
Prinsip dasar tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping).

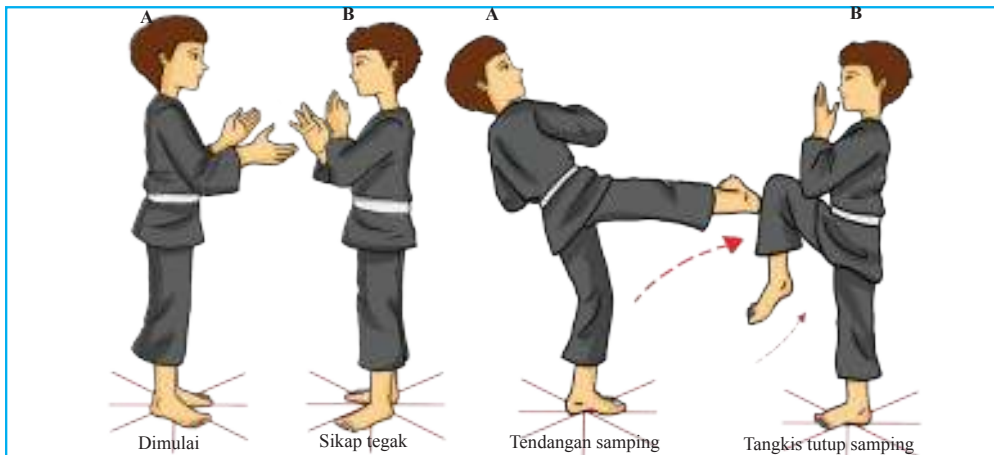
Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.23
(2) B.melakukan pukulan ketok ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan silang tinggi.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

g. Tahap 7.Gerak Spesifik Tangkisan dengan Kaki, Tutup Depan dan Tendangan Depan

Gambar 4.24 Gerak spesifik tangkisan dengan kaki, tutup depan dan tendangan depan

Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.24
(2) B melakukan tendangan depan ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.

h. Tahap 8.Tutup Samping dan Tendangan Samping, Berpasangan

Gambar 4.25 Tutup samping dan tendangan samping, berpasangan

Tahapan Pembelajaran

(1) Lakukan posisi awal berhadapan (A dan B). Lihat Gambar 4.25
(2) B melakukan tendangan samping ke arah A.
(3) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
(4) Lakukan bergantian.
(5) Fokuskan perhatian gerakan tangkisan dan pukulan.
(6) Setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati adalah:

(1) Bekerjasama saat belajar beladiri
(2) Dapat melakukan posisi awal
(3) Dapat melakukan gerak tangkisan luar.
(4) Dapat melakukan gerak tangkisan silang atas
(5) Dapat melakukan tutup depan dengan kaki, dan
(6) Bertanggung jawab

Kriteria yang dipakai adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																								JmL. Skor	Keterangan
		Saat berlari				Dapat Kerja sama melakukan posisi awal				Dapat melakukan tangkisan luar				Dapat melakukan tangkisan silang atas				Dapat melakukan tutup depan dengan kaki				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Kamu akan memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 – 6

Penilaian Hasil Belajar

Aktivitas Beladiri melalui Beladiri Pencak silat

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan aktivitas pencak silat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. menghadap arah gerakan tegap
   b. menghadap arah gerakan bungkuk
   c. membelakangi arah telentang
   d. menyamping arah gerakan tegap

2. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat, adalah ....
   a. direnggangkan
   b. dirapatkan
   c. dilangkahkan
   d. disilangkan

3. Posisi awal kedua telapak kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. membentuk sudut 30^0 c. membentuk sudut 40^0
   b. membentuk sudut 35^0 d. membentuk sudut 45^0

4. Posisi tangan yang benar saat melakukan posisi awal pada prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
   a. menempel di depan dada c. menempel di depan dahi
   b. menempel di depan dagu d. menempel di depan bahu

5. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. ke dalam c. ke atas
   b. ke luar d. ke bawah

6. Posisi siku yang benar saat melakukan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. diluruskan c. disilang
   b. tertekuk d. diputar

7. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada gerakan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencak silat, yaitu ....

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan ✓ Stick menyilang depan badan ✓ Kedua tumit terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua kaki rapat ✓ Gerakan lengan ke arah ***luar*** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. ke dalam c. ke atas
   b. ke luar d. Ke bawah

9. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
   a. diluruskan c. disilang
   b. tertekuk d. diputar

10. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencak silat adalah ....
    a. ke depan arah pukulan
    b. ke samping arah pukulan
    c. ke belakang arah pukulan
    d. ke bawah arah pukulan

11. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah....
    a. tangkisan luar
    b. tangkisan atas
    c. tangkisan dalam
    d. tangkisan bawah

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar tangkisan atas pada beladiri pencak silat adalah ....

a	b	c	d
✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kaki yang digu-nakan menendang ke depan lutut diluruskan ✓ Tumit kaki be-lakang terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah ***atas*** ✓ Pandangan ke arah pukulan	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Ketika kamu melakukan tangkisan atas dua tangan maka kaki kanan digerakkan ke arah ....
    a. depan
    b. samping
    c. belakang
    d. atas

14. Ketika kamu melakukan tangkisan sikut tinggi dalam, maka kaki kiri digerakkan ke arah ....
    a belakang
    b. samping
    c depan
    d. atas

15. Gerakan kaki yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan dengan kaki pada beladiri pencak silat adalah ....
    a. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk
    b. mengangkat kedua kaki bersamaan lutut tertekuk
    c. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diluruskan
    d. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diputar

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat posisi awal prinsip dasar tangkisan satu tangan!
2. Sebutkan empat gerakan prinsip dasar tangkisan sikut dalam rendah!
3. Sebutkan empat gerakan prinsip dasar tutup samping dengan kaki!
4. Sebutkan empat gerakan prinsip dasar tutup depan dengan kaki!

Format penilaian essay (KI-3), posisi awal tangkisan satu tangan, gerakan prinsip dasar tangkisan sikut dalam rendah, gerakan prinsip dasar tutup samping dengan kaki, gerakan prinsip dasar tutup depan dengan kaki.

No.	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Posisi awal tangkisan satu tangan				**Gerakan tangkisan siku rendah**				**Gerakan tutup samping dengan kaki**				**Gerakan tutup depan dengan kaki**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks : 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak pada beladiri pencak silat secara berpasangan atau kelompok seperti berikut ini.

1. Tangkisan luar dengan satu tangan !
2. Tangkisan atas silang dengan dua tangan!
3. Tangkisan siku dalam rendah!
4. Prinsip dasar tutup depan dengan kaki!

Format penilaian (KI-4), tangkisan luar dengan satu tangan, tangkisan atas silang dengan dua tangan, tangkisan siku dalam rendah, tangkisan tutup depan dengan kaki.

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Juml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Tangkisan luar satu tangan				Tangkisan atas silang dua lengan				Tangkisan siku dalam rendah				Tangkisan tutup depan dengan kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

Penugasan

Buatlah kegiatan pembelajaran pencak silat yang kamu lakukan di sekolah!

1. Buatlah kelompok masing-masing empat orang!
2. Buatlah rangkaian gerakan yang telah kamu lakukan hingga menjadi suatu gerak rangkaian, dengan cara berpasangan!
3. Buatlah langkah-langkah rangkaian tersebut dalam bentuk usulan!
4. Buatlah laporan pada gurumu!

Kebugaran Jasmani

Bab V

Kata Kunci
Kebugaran, komponen kebugaran, kekuatan dan dayatahan , kelenturan, kelincahan, bentuk latihan, pengukuran kebugaran

Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikan keterampian latihan kebugaran (kekuatan daya tahan, kelentukan, kelincahan, tes pengukuran kebugaran) serta menunjukan prilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Konsep Kebugaran Jasmani
a. Pemahaman konsep kebugaran
b. Pemahaman konsepkekuatan dan daya tahan otot
c. Pemahaman konsepkelenturan dan kelincahan
d. Pemahaman konepkekuatan dan daya tahan jantung serta paru-paru
e. Pemahaman konsep frekuensi latihan

Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan
a. Kekuatan dan daya tahan otot
b. Kekuatan dan daya tahan otot jantung serta paru-paru

Bentuk Latihan Kelentukan dan Kelincahan
a. Kelentukan otot kaki dan punggang
b. Kelincahan otot kaki

Pengukuran kebugaran
a. Tes lari 50 meter
a. Tes gantung angkat tubuh (putra)
b. Tes gantung sikut tekuk (putri)
c. Tes baring duduk 60 detik
d. Loncat tegak
e. Lari 1000 meter

A. Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani, ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut.

- Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, dan volume latihan.
- Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan.

Seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran jika mempunyai ciri

(a) daya tahan jantung/peredaran darah dan paruparu,
(b) kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzym-enzym dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah,
(c) bentuk tubuh,
(d) kekuatan otot,
(e) tenaga ledak otot,
(f) daya tahan otot,
(g) kecepatan,
(h) kelincahan,
(i) kelentukan,
(j) kecepatan reaksi, dan
(k) koordinasi.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, peserta didik perlu mengetahui beberapa hal berikut agar latihan yang dilakukan benar–benar bermanfaat untuk dirinya.

a. Jenis Latihan
Jenis latihan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Namun, untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Selain itu, pilihlah jenis latihan yang mudah dan murah, seperti lari/jogging dan jalan kaki.

b. Volume Latihan
Berlatih kesegaran jasmani, selain atlet, diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. Frekuensi Latihan
Untuk mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seseorang selain atlet, latihan 3 kali seminggu dirasakan cukup. Meskipun demikian, latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas Latihan

Untuk menentukan intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kordiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle.

Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus.

DNM = 220 – UMUR

Untuk menentukan DNM seorang siswa yang berumur 13 tahun dapat menggunakan rumus berikut.
DNM = 220 – umur = 220 – 13 = 207
Jadi, nadi maksimal siswa yang berumur 13 tahun adalah 207 denyut nadi per menit.
Selanjutnya, ukur tekanan intensitas latihannya. Untuk latihan, seseorang selain atlet sekitar 70-85% dari 100% dengan lama latihan 20-30 menit.
Jadi, jika digunakan intensitas yang 70%, denyut nadi maksimalnya adalah:
DNM = 220 – umur x 70% = 220 – 13 x 70% = 207 x 70/100 = 145 denyut nadi per menit

B. Konsep Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi, sedang daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari satu tempat ke tempat lain dalam jangka waktu yang lama. Ciri latihan untuk kekuatan otot digunakan beban berat dengan ulangan sedikit, sedangkan untuk daya tahan otot digunakan beban ringan dengan ulangan banyak. Takaran latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot diperlukan frekuensi latihan 3 kali/minggu, dengan intensitas daya tahan 70% dan kekuatan 80 — 100%).

C. Konsep Kelenturan Persendian

Kelenturan persendian adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya. Ciri latihan untuk kelenturan persendian, gerak meregang persendian dan mengukur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu. Takaran latihannya adalah sebagai berikut.

1. Frekuensi latihan dapat dilakukan setiap hari.
2. Intensitas merupakan batas rasa nyeri. Artinya, pada saat meregang persendian, akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan, akan terasa nyaman. Oleh karena itu, intensitas yang dianjurkan untuk kelenturan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri.

3. Durasi *(time)* waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung pada ukuran persendian, biasanya berkisar 4 — 30 detik dan dilakukan 1 — 3 x ulangan untuk setiap persendian.

D. Konsep Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung

Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO^2 max, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan Ml/Kg BB/menit. Ciri latihan untuk daya tahan paru-paru dan jantung, geraknya melibatkan otot-otot besar, model latihannya seperti berjalan dan berlari, gerakannya kontinu-ritmis, model latihannya seperti bersepeda atau *jogging* dengan kecepatan tertentu. Olahraga permainan (voli, tenis atau bulutangkis), tetap kurang dianjurkan, dan sifat gerakannya aerobik, yakni gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang. Adapun takaran latihannya, sebagai berikut .

1. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
2. Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. Durasi setiap berlatih dilakukan selama 20 — 60 menit tanpa berhenti.

E. Bentuk Aktivitas Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Dalam melakukan bentuk latihan kekuatan dapat dilakukan tiga prinsip dasar, yaitu : 1) bergerak *(move)*, yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain, 2) mengangkat *(lift)*, rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training*, kalestenik (*push-up, backup, chin-up, sit-up* dan lain-lain, dan 3) meregang *(stretch)*, rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot. Berikut bentuk-bentuk latihannya .

Pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani pada semester 2 ini merupakan kelanjutan dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan pada semester 1. Oleh karena itu, materi yang telah dipelajari di semester 1 dapat dijadikan sebagai penguatan pada semester 2, hingga peserta didik dapat meningkatkan kebugaran dan memperkaya gerakan dalam aktivitas kebugaran, dengan materi pokok sebagai berikut.

1. Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan, Dada dan Bahu, dengan *Push Up*

a. Aktivitas Push-Up dengan Tumpuan Kedua Lutut dan Tangan, Dilanjutkan dengan Tumpuan Kedua Ujung Telapak Kaki dan Kedua Tangan

Tahapan Pembelajaran

Gambar 5.1 Push-up dengan tumpuan kedua lutut dan tangan

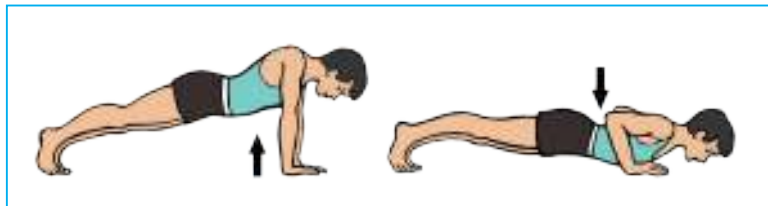
(1) Persiapan: posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.1**).**

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, tekuk kedua sikut ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan kedua, luruskan kembali kedua sikut hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya.

b. Aktivitas *Push-up* dengan Tumpuan Kedua Ujung Telapak dan Lengan Posisi Dilebarkan

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.2)

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, tekuk kedua sikut ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan kedua**,** luruskan kembali kedua sikut hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya, badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan.

Gambar 5.2
Push-up dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan.

c. Aktivitas *Push-up* dengan Tumpuan Kedua Ujung Telapak dan Lengan Posisi Pinggul Ditinggikan

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.3).

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, tekuk kedua sikut ke samping hingga dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan kedua, luruskan kembali kedua siku hingga dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya.

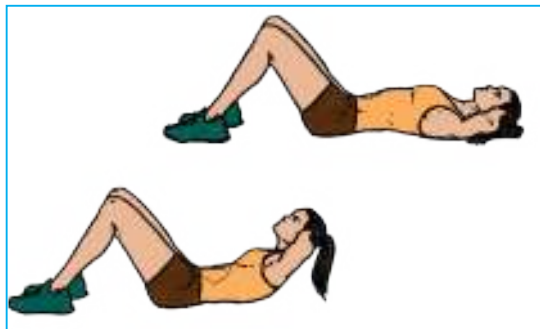
Gambar 5.3
Push-up dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan

2. Kekuatan dan Daya Totot Perut

a. Aktivitas Mengangkat Punggung dan Bahu dari Lantai, dengan Sikap Kedua Lutut Ditekuk Rapat (*Crunch Biasa)*

Tahapan Pemebelajaran

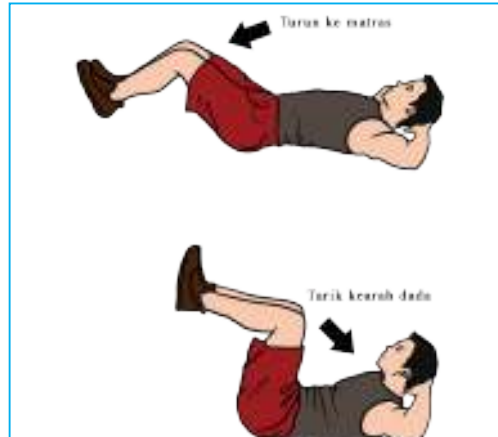
(1) Persiapan: posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat , pandangan ke depan arah lutut. (Lihat Gambar: 5.4)

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, angkat punggung dan bahu dari lantai (matras), gerakan kedua, turunkan kembali punggung dan bahu ke matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.4
Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat.

b. **Aktivitas Mengangkat Kedua Lutut Mendekati Dada, Sehingga Pinggul Terangkat dari Lantai (*Crunch* Terbalik)**

Tahapan Pembelajaran

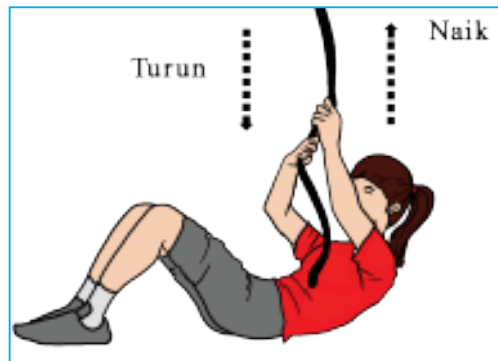
(1) Persiapan: posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.3).

(2) Pelaksanaan: mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (matras), gerakan kedua, lturunkan kembali sehingga pinggul dan kaki turun ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.5
Mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.

c. **Aktivitas Gerak Kedua Tangan Seolah-Olah Menarik Tali, Hingga Pundak Terangkat Dari Lantai. *Crunch* Menarik Tali)**

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: posisi awal telentang, kedua tangan di depan atas badan dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.6)

(2) Pelaksanaan: kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai (matras), gerakan kedua, lturunkan kembali sehingga pundak turun ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

Gambar 5.6
Gerak kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai.

3. Kekuatan dan Daya Tahan Otot Punggung

a. **Aktivitas Ekstensi Punggung dari Sikap Telungkup, Kedua Lengan Lurus di Samping Badan, dan Dada Terangkat Dari Lantai**

Gambar 5.7 Ekstensi punggung dari sikap telungkup.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.7).

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, angkat dada ke atas dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, gerakan kedua, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

b. Aktivitas Ekstensi Punggung dari Sikap Telungkup dengan Kedua Lengan Menarik Meraih Bola di Depannya, Hingga Dada Terangkat dari Lantai

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di depan badan, badan dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan. (Lihat gambar 5.8).

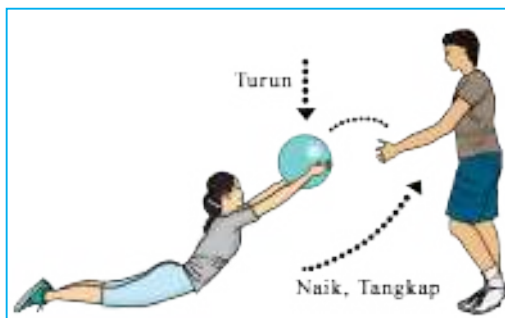
(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, raih bola di atas depan yang dipegang teman hingga dada terangkat ke atas dari lantai atau matras, pinggang melenting, gerakan kedua, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, kedua lengan lurus ke depan, lakukan seterusnya secara bergantian dengan teman.

Gambar 5.8 Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik meraih bola di depannya

c. Aktivitas Ekstensi Punggung dari Sikap Telungkup dengan Kedua Lengan Menangkap Bola yang Dilambung Oleh Teman dari Depan, Hingga Dada Terangkat dari Lantai Saat Menangkap Bola

Tahapan Permainan

(1) Persiapan: posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di depan, badan dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.9).

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, tangkap bola di atas depan yang dilambung hingga dada terangkat ke atas dari lantai atau matras, pinggang melenting, gerakan kedua, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, kedua lengan lurus ke depan sambil memegang bola, gerakan ketiga lambungkan bola kea arah teman bersamaan dada terangkat dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, lakukan seterusnya secara bergantian dengan teman.

Gambar 5.9
Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan

1. Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Aktivitas Naik Turun Bangku (Boks) dengan Cara Kaki Satu Per Satu Naik dan Turun Bangku

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegap di depan boks, ketinggian box ± 10-15 cm, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.10).

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, naikkan kaki kiri ke atas boks disusul kaki kanan, gerakan kedua, turunkan kembali kaki kiri ke lantai atau matras disusul kaki kanan, lakukan seterusnya.

Gambar 5.10 Naik turun bangku (boks) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku

b. Aktivitas Naik Turun Bangku (*Boks*) dengan Menggunakan Kaki Satu Per Satu Sambil Kedua Memegang Bola di Atas Kepala

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegap didepan boks, ketinggian boks ± 10-15 cm, kedua lengan memegang bola di atas kepala, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.11).

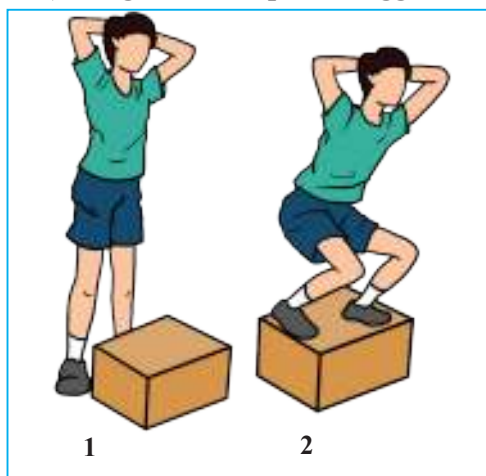
(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, naikkan kaki kiri ke atas boks dsusul kaki kanan, gerakan kedua, turunkan kaki kiri ke lantai atau matras disusul kaki kanan, lakukan seterusnya.

Gambar 5.11
Naik turun tanggga (boks) dengan menggunakan kaki satu persatu sambll kedua memegang bola di atas kepala

c. Aktivitas Naik Turun Bangku (Boks) dengan Melompat Menggunakan Kedua Kaki

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegap di depan boks, ketinggian boks ± 10-15 cm, kedua lengan di belakang kepala, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.12).

(2) Pelaksanaan: gerakan pertama, lompat dengan kedua kaki atas boks dan mendarat di atasnya, gerakan kedua, melompat kembali dengan kedua kaki ke lantai atau matras saat mendarat di atas boks maupun matras kedua lutut mengeper dan badan tegap, lakukan seterusnya.

Gambar 5.12
Naik turun bangku (boks) dengan melompat menggunakan kedua kaki.

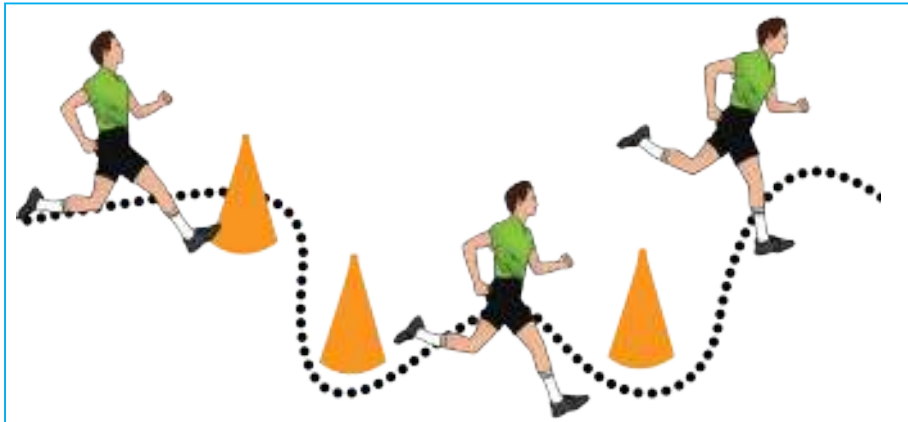
F. Bentuk Latihan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Aktivitas Bermain Lompat Ban Dilakukan Berkelompok

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan lingkaran, simpai atau ban luar mobil, dipasang zig-zag, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 5.13a dan 5.13b)

(2) Pelaksanaan: lakukan gerak melompat menggunakan kaki satu per satu ke dalam lingkaran ban, pendaratan menggunakan kedua telapak kaki bagian depan, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya. Fokus pada gerak zig-zag.

Gambar 5.13a
Gerak melompat menggunakan kaki satu persatu ke dalam lingkaran badan

Gambar 5.13b Bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok

b. Aktivitas Bermain Melompat Bangku Panjang Dilakukan Berkelompok

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri meng-hadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan menghadap bangku ± 3-4 buah, dan jarak antarbangku ± 1 meter. (Lihat Gambar 5.14).

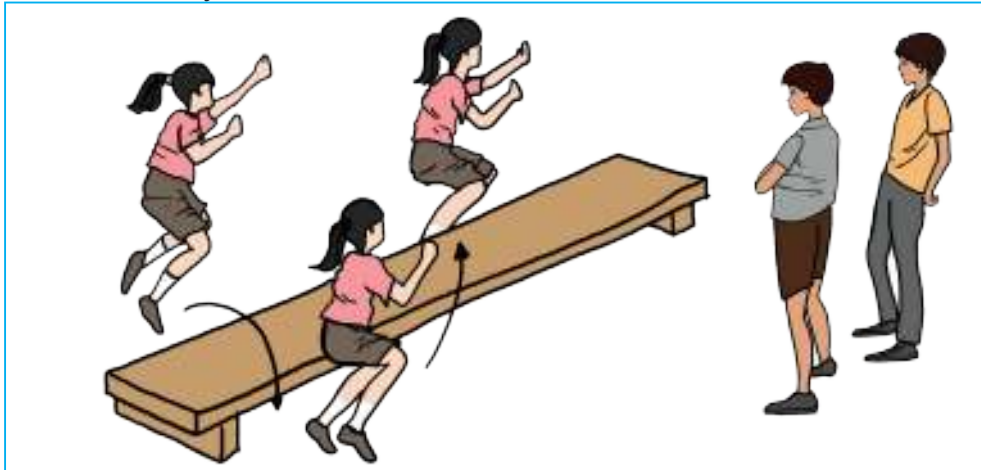
(2) Pelaksanaan: lakukan gerak melompat dan melangkah melalui atas bangku, dan saat mendarat lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya.

Gambar 5.13b Bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok

c. Aktivitas Bermain Melompat Bangku Panjang Posisi Menyamping Dilakukan Berkelompok

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan menyamping bangku ± 3-4 buah. (Lihat Gambar 5.15).

(2) Pelaksanaan: gerakan tahap pertama, melompat dengan kedua kaki ke atas bangku dan mendarat di atas bangku lalu melompat lagi ke bawah kursi atau lantai, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya, untuk gerakan tahap kedua, melompat zigzag melewati atas bangku dan mendarat di bawah samping bangku, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya.

Gambar 5.15
Bermain melompat bangku panjang posisi menyamping dilakukan berkelompok

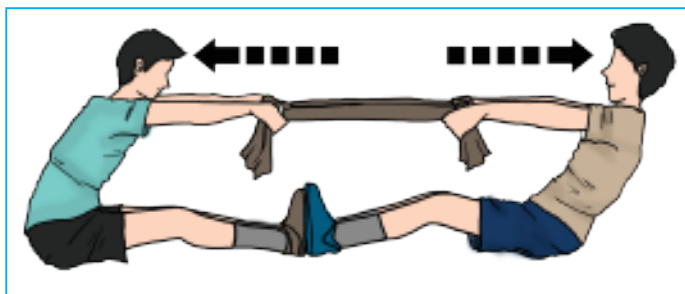
G. Bentuk Latihan Kelenturan

1. Kelenturan Otot Kaki

a. Aktivitas Meluruskan Kedua Kaki Sambil Duduk Saling Menarik Handuk Berpasangan, Dilakukan 2 X 8 Hitungan

Tahapan Pembelajaran

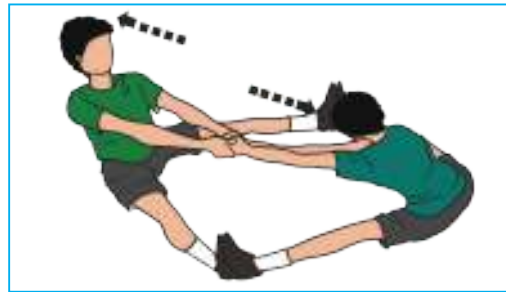
(1) Persiapan: duduk berhadapan kedua kaki lurus dan kedua telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling memegang handuk, panda-ngan ke depan lurus. (Lihat Gambar: 5.16).

(2) Pelaksanaan: lakukan gerakan saling menarik handuk, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus.

Gambar 5.16Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handuk berpasangan.

b. Aktivitas Meluruskan Kedua Kaki Sambil Duduk Saling Menarik Kedua Tangan Berpasangan, Dilakukan 2 X 8 Hitungan

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: duduk berhadapan kedua kaki dibuka ke samping lurus dan kedua telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling memegang jari tangan, pandangan ke depan lurus. (Lihat Gambar: 5.17).

(2) Pelaksanaan: lakukan gerakan saling menarik lengan, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus

Gambar 5.17
Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan berpasangan.

2. Kelenturan Otot Punggung

a. Aktivitas Menopang Pinggul dan Posisi Tidur Telentang Menggunakan Kedua Tangan Hingga Pinggang Melenting, Lakukan Berulang-Ulang Turun Naik (8X Hitungan)

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: duduk telentang, kedua lutut kaki ditekuk, kedua tangan di samping memegang pinggang, pandangan ke depan lurus. (Lihat Gambar: 5.18)

(2) Pelaksanaan: angkat pinggang ke atas hingga melenting, kedua tangan menopang pinggang, bahu, pundak, dan kedua kaki sebagai tumpuan.

Gambar 5.18
Menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting

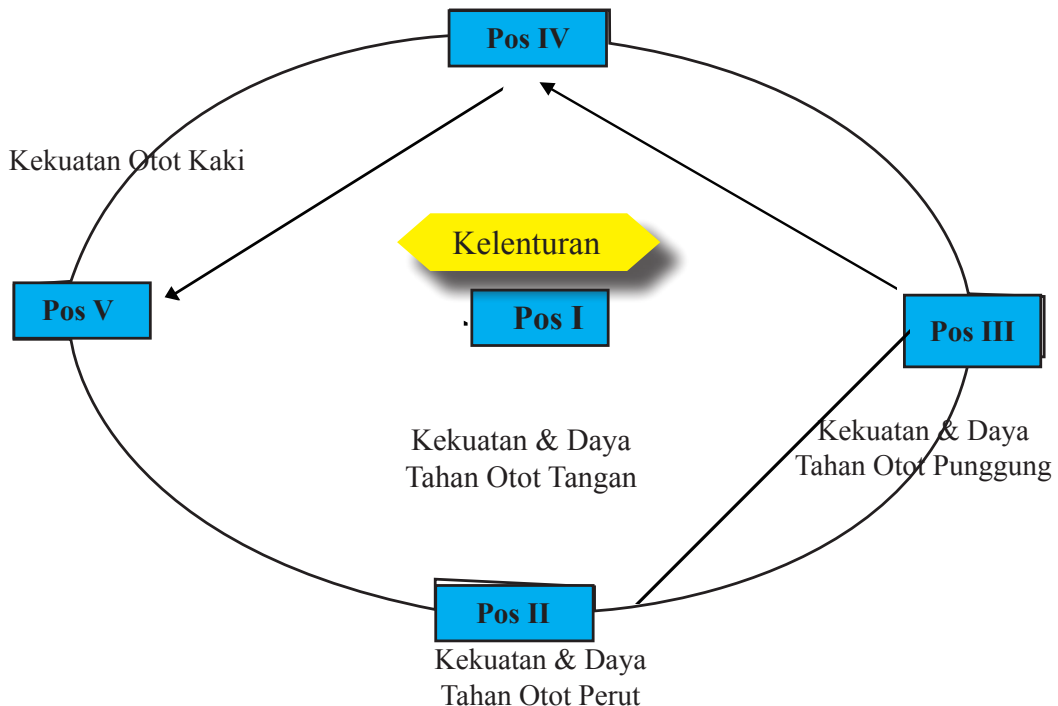
b. Aktivitas Melentingkan Pinggang Dan Posisi Tidur Telentang Menggunakan Tumpuan Kedua Tangan Dan Kaki, Lakukan Berulang-Ulang Turun Naik (8X Hitungan)

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: duduk telentang, kedua lutut kaki ditekuk, kedua tangan di samping telinga, pandangan ke depan lurus. (lihat Gambar: 5.19.

(2) Pelaksanaan: angkat pinggang ke atas hingga melenting bersamaan kedua tangan dan kaki diluruskan, pandangan ke depan.

Gambar 5.19 Melentingkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki.

Berikut bentuk *sircuit trainning* sederhana yang bisa dilakukan di sekolah, tanda panah menunjukkan arah gerak berlari setelah melakukan gerakan

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer assessment*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar kebugaran (2) Dapat melakukan gerak latihan, kekuatan dan daya tahan, (3) Dapat melakukan gerak kelenturan, (4) Dapat melakukan gerakan kelincahan, (6) Bertanggung jawab.

Dengan kriteria sebagai berikut:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket.
		Kerjasama saat berlari				Dapat melakukan gerakan kekuatan dan daya tahan				Dapat melakukan gerak kelenturan				Dapat melakukan gerak kelincahan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v				v					v	17	Baik Sekali
2	B																						
3	C																						
4	D																						
5	E																						
6	F																						
Jumlah Skor Maks = 20																							

Petunjuk Penskoran :

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 – 6

H. Melakukan Aktivitas Pengukuran Kebugaran

Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas: 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, Bendera start, 2) Peluit, 3) Tiang pancang, 4) Stopwatch, 5) Serbuk kapur, 6) Formulir, 7) Alat tulis

c. Petugas tes: 1) Juru keberangkatan, 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:
   1) Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis *start*.
   2) Gerakan: a) pada aba-aba "Slap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk Iari , b) pada aba~aba "Ya" peserta Iari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
   3) Lari masih bisa diulang apabila: (a) pelari mencuri start, (b) pelari tidak melewati garis finish, (c) pelari terganggu dengan pelari yang lain.
   4) Pengukuran waktu: pengukuran waktu dilakukan dan saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

e. Pencatat hasil
   1) Hasil yang dicatat adatah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
   2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putera dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera:
   1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tengan dan otot bahu
   2) Alat dan fasilitas: (a) Lantai rata dan bersih, (b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. (c) stopwatch, (d) serbuk kapur atau magnesium karbonat, (e) alat tulis.
   3) Petugas tes: (a) pengamat waktu, (b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan: (a) sikap permulaan : peserta berdiri di bawah palang tunggal Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
5) Gerakan: (a) mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kémudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali, (b) selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus, (c) gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
6) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila; (a) pada waktu mengangkat badan ada gerakan mengayun, (b) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal dan; (c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
7) Pencatatan hasil: (a) yang dihitung adalah angkatan yang diIakukan dengan sempurna, (b) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik, (c) peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri

1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
2) Alat dan fasilitas terdiri dari: (a) lantai rata dan bersih, (b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. (c) stopwatch, (d) serbuk kapur atau magnesium karbonat, (e) alat tulis.
3) Petugas tes: pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
4) Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
5) Sikap permulaan: peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.
6) Gerakan: dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.
7) Pencatatan hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol)

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan. dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas: 1) lapangan rumput yang rata dan bersih, 2 stopwatch; 3) alat tulis; 4) alas / tikar/matras jika diperlukan.

c. Petugas tes

1) Sikap permulaan: berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90°, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan di samping telinga.

2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangka.

3) Gerakan: a) gerakan aba-aba "Ya" peserta didik bergerak mengambil posisi duduk sampai kedua sikunya menempel kedua paha, kemudian kembali pada posisi permulaan, b) gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

   Catatan:

   (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga.

   (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

   (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

4) Pencatatan hasil: (1) hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik, (2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

4. Loncat Tegak

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga *eksptosif*

b. Alat dan fasilitas: 1) papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm. 2) serbuk kapur, 3) alat penghapus papan tulis, 4) alat tulis

c. Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan: a) terlebih dahulu ujung tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat, b) peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian, tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan: a) peserta mengambil awalan dengan posisi menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas, b) lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

e. Pencatatan hasil

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

2) Ketiga selisihan raihan dicatat

3) Ambil nilai tertinggi

5. Lari 1.000 meter untuk putra, dan 800 meter untuk putri

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan.

b. Alat dan fasliltas: 1) lintasan lari 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri; 2) stopwatch; 3) bendera start; 4) peluit; 5) tiang pancang; 6) alat tulis.

c. Petugas tes: 1) petugas keberangkatan; 2) pengukur waktu; 3) pencatat hasil; 4) pembantu umum.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan:

a) Pada aba-aba "SlAP", peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.

b) Pada aba-aba "YA", peserta langsung menuju ganis finish menempuh jarak 1.000 meter.

Catatan:

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil: 1) pengambilan waktu dilakukan dan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish , 2) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3"12".

Petunjuk Penilaian

Penilaian tingkat kesegaran jasmani bagi remaja umur 13-15 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

Tabel Nilai

Tabel 1
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 50 Detik	Loncat Tegak	Lari 100 Meter	Nilai
5	s.d-6,7’	16’ ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3’04”	5
4	6.8’-7.8’	11-15	28-37	53-65	3’05”-3’53”	4
3	7.7’-8.7’	6-10	19-27	42-52	3’64”-4’46”	3
2	8.8’-9.7’	2-5	8-18	31-41	4’47”-5’04”	2
1	10.4’-dst	0-1	0-7	s.d 30	5’05-dst	1

Tabel 2
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 50 Detik	Loncat Tegak	Lari 100 Meter	Nilai
5	s.d-7.7’	41’ ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3’05”	5
4	7.8’-8.7’	22’-40’	10-27	39-49	3’07”-3’55”	4
3	8.8’-9.9’	10’-21’	8-10	30-38	3’59”-4’45”	3
2	10.0’-11.9’	3’-9’	3-8	21-29	4’59”-6’40”	2
1	12.0’-dst	0-2’	0-2	s.d 20	6’41”-dst	1

Tabel Norma

Untuk mengklasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada Tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klarifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh remaja umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama.

a. Untuk butir tes lari dan tes gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (beberapa kali).
c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (sentimeter)

2. Nilai

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti adalah "nilai". Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut rnenjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja umur 13-15 tahun tersebut. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma seorang peserta bernama Sutarno, jenis kelarnin laki-laki umur 14 tahun, telah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan hasil sebagai berikut.

FORMULIR TKJI				
Nama : Sutamo		(Putera/Puteri)		
Umur : 14 tahun		Nama sekolah :		
Tanggal Tes :		Tempat Tes :		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	69 detik	4	
2.	Gantung: a. siku tekuk	... detik		
	b. angkat tubuh	14 kali	4	
3.	Baring duduk 30/60 detik*	28 kali	4	selisih raihan
4.	Loncat tegak	35 cm	4	223-198 = 35
	- Tinggi raihan : 198 cm			
	- Loncatan I : 229 cm			
	- Loncatan II : 233 cm			
	- Loncatan III : 230 cm			
5.	Lari 1.000 meter	3 mnt 10 dtk	5	
6.	Jumlah nilai		20	
7.	Klarifikasi	Baik		

1. Penggunaan tabel nilai

   Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dan semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing - masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari Tab & Nilai (Tabel 1).

2. Penggunaan tabel norma

   Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma.

Penilaian Hasil Belajar

Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi. berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap prilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Format penilaian (KI-1 dan 2) sikap spiritual dan sosial

No	Nama Peserta	Sikap Spiritual dan sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v				v				v	24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
4	Dst.																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Waktu yang diperlukan untuk latihan kebugaran jasmani bukan atlet adalah ....
   a. 20 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
   b. 25 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
   c. 30 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
   d. 25 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan

2. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kordiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle yaitu .....
   a. 110 - umur
   b. 220 - umur
   c 230 - umur
   d. 250 – umur

3. Frekuensi latihan untuk mendapat kebugaran paru-paru dan jantung adalah ….
   a. dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
   b. dilakukan secara teratur 4 — 5 kali/minggu
   c. dilakukan secara teratur 6 — 8 kali/minggu
   d. dilakukan secara teratur 7 — 9 kali/minggu

4. Presentase intensitas latihan untuk mendapat kebugaran paru dan jantung adalah ....
   a. 30 — 45% dari detak jantung maksimal
   b. 45 — 65% dari detak jantung maksimal
   c. 75 — 85% dari detak jantung maksimal
   d 95 — 100 % dari detak jantung maksimal

5. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah ....
   a. menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan
   b. menekuk dan meluruskan kedua kaki
   c. menekuk dan meluruskan badan
   d. meliuk dan meregangkan pinggang

6. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *sit-up* adalah .....
   a. mengangkat badan dari posisi telentang
   b. mengangkat pinggul dari posisi duduk
   c. mengangkat bahu dari posisi tidur
   d. mengangkat pundak dari posisi duduk

7. Berikut gerakan latihan kekuatan otot punggung dari posisi badan telungkup yaitu ....

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan ✓ Stick menyilang depan badan Kedua tumit terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Kedua lengan lurus di samping badan Kedua kaki rapat ✓ Kedua kaki lurus ke belakang ✓ Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya kembali ke lantai	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki adalah ....

   a. naik turun bangku
   c meluruskan kedua kaki ke depan
   b. mengangkat badan pada palang tunggal
   d. mengangkat kedua kaki dari posisi duduk

9. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah....

   a. ujung telapak kaki
   c. tumit kaki
   b. telapak kaki
   d. pinggir telapak kaki

10. Posisi badan yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah....

    a. membungkuk
    c. meliuk
    b. tegap
    d. melenting

11. Bagaimana bentuk latihan yang benar untuk meningkatkan kelentukan otot pinggang?

    a. melentingkan pinggang dari posisi telentang
    b. melentingkan pinggang dari posisi berbaring
    c. melentingkan pinggul dari posisi telentang
    d membungkukkan pinggang dari posisi duduk

12. Berikut gerakan kayang bertumpu dengan kedua lengan dan kaki yakni ......

a	b	c	d
✓ Tidur telentang kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping telinga ✓ Pinggang diangkat ke atas hingga melenting ✓ Kedua tangan dan kaki diluruskan	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah ***atas***	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Arah pandangan mata saat kamu melakukan gerakan kayang adalah .....

    a ke depan
    c ke belakang
    b. ke samping
    d. ke atas

14. Takaran latihan untuk meningkatkan dan daya tahan otot adalah ....
    a frekuensi latihan 3 kali/minggu dengan intensitas 70 %
    b frekuensi latihan 4 kali/minggu dengan intensitas 75 %
    c. frekuensi latihan 5 kali/minggu dengan intensitas 80 %
    d. frekuensi latihan 6 kali/minggu dengan intensitas 100 %

15. Posisi badan yang benar saat melakukan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah ....
    a. ditegakkan
    b. dibungkukkan
    c. dimiringkan
    d. dilentingkan

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan g benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani!
2. Sebutkan empat koponen kebugaran jasmani!
3. Sebutkan empat ciri latihan kelenturan!
4. Sebutkan empat ciri latihan kekuatan dan daya tahan paru dan jantung!

Format penilaian essay (KI-3) , factor kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, ciri latihan kelenturan, ciri latihan kekuatan dan daya tahan paru dan jantung

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Faktor kebugaran jasmani				**Komponen kebugaran jasmani**				**Ciri latihan kelenturan**				**Ciri latihan kekuatan dan daya tahan jantung paru-paru**					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor maks= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan perilaku keterampilan dengan berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

1. **Untuk putra***:* Kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan *push-up,*
   a. 20x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 15- 19x (Baik = skor = 3)
   c. 10 - 14x (Cukup.= skor = 2)
   d. 5 - 9x (Kurang = skor = 1)

2. **Untuk putri**: Kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan *push-up*,
   a. 15x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 10 – 14x (Baik = skor = 3)
   c. 5 - 13x (Cukup.= skor = 2)
   d. 2- 4 x (Kurang = skor = 1)

3. **Untuk putra**: Kekuatan dan daya tahan otot kaki, dengan naik turun bangku,
   a. 30x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 25- 29x (Baik = skor = 3)
   c. 20- 24x (Cukup.= skor = 2)
   d. 15- 19x (Kurang = skor = 1)

4. **Untuk putri***:* Kekuatan dan daya tahan otot kaki, dengan naik turun bangku
   a. 20x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b .15x (Baik = skor = 3)
   c. 10x (Cukup.= skor = 2)
   d. 5x (Kurang = skor = 1)

5. **Untuk putra***:* Kekuatan dan daya tahan otot perut, dengan *Crunch* terbalik ,
   a. 20x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 15 – 19x (Baik = skor = 3)
   c. 10 - 14x (Cukup.= skor = 2)
   d. 5 - 9x (Kurang = skor = 1)

6. **Untuk putri**: Kekuatan dan daya tahan otot perut, dengan *Crunch* terbalik,
   a. 15x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 10 -14x (Baik = skor = 3)
   c. 5 – 13x (Cukup.= skor = 2)
   d. 3 - 4x (Kurang = skor = 1)

7. **Untuk putra**: Kekuatan dan daya tahan otot punggung, dengan ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan menangkap bola,
   a. 20x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 15 – 19x (Baik = skor = 3)
   c. 10 - 14x (Cukup.= skor = 2)
   d. 5 - 9x (Kurang = skor = 1)

8. **Untuk putri**: Kekuatan dan daya tahan otot punggung, dengan ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan menangkap bola,
   a. 15x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 10 -14x (Baik = skor = 3)
   c. 5 – 13x (Cukup.= skor = 2)
   d. 3 - 4x (Kurang = skor = 1)

9. **Untuk putra**: Kelincahan otot kaki, bermain lompat tali
   a. 1 menit ,20x ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 1 menit ,15 – 19x (Baik = skor = 3)
   c. 1 menit ,10 - 14x (Cukup.= skor = 2)
   d. 1 menit ,5 - 9x (Kurang = skor = 1)

10. **Untuk putri**: Kelincahan otot kaki, bermain lompat tali
   a. 1 menit ,15x hitungan ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. 1 menit ,10 -14x hitungan (Baik = skor = 3)
   c. 1 menit ,5 – 13x hitungan (Cukup.= skor = 2)
   d. 1 menit ,3 - 4x hitungan (Kurang = skor = 1)

11. **Untuk putra**: Kelenturan otot kaki, dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan !
   a. Menahan 20x hitungan ke atas (Sangat Baik = skor = 4)
   b. Menahan 15 – 19x hitungan (Baik = skor = 3)
   c. Menahan 10 - 14x hitungan (Cukup.= skor = 2)
   d. Menahan 5 - 9x hitungan (Kurang = skor = 1)

12. Untuk putri: Kelenturan otot kaki, dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan !

a. Menahan 15x hitungan ke atas (Sangat Baik = skor = 4)

b. Menahan 10 -14x hitungan (Baik = skor = 3)

c. Menahan 5 – 13x hitungan (Cukup.= skor = 2)

d. Menahan 3 - 4x hitungan (Kurang = skor = 1)

13. Untuk putra: Kelenturan otot punggung, dengan kayang dari posisi tidur telentang.

a. Menahan 20x hitungan ke atas (Sangat Baik = skor = 4)

b. Menahan 15 – 19x hitungan (Baik = skor = 3)

c. Menahan 10 - 14x hitungan (Cukup.= skor = 2)

d. Menahan 5 - 9x hitungan (Kurang 1)

14. Untuk putri: Kelenturan otot punggung, dengan kayang dari posisi tidur telentang.

a. Menahan 15x hitungan ke atas (Sangat Baik = skor = 4)

b. Menahan 10 -14x hitungan (Baik = skor = 3)

c. Menahan 5 – 13x hitungan (Cukup.= skor = 2)

d. Menahan 3 - 4xhitungan (Kurang = skor = 1)

Lakukan bentuk latihan kebugaran jasmani secara berpasangan atau kelompok:

1. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan *push-up*!

2. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan naik turun bangku!

3. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot perut dengan *crunch terbalik* !

4. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung dengan ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan oleh teman dari depan!

5. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kelincahan dengan bermain lompat tali!

6. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kelenturan otot kaki dengan meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan!

7. Gerak spesifik bentuk aktivitas latihan kelenturan otot pinggang dengan kayang dari posisi tidur telentang !

Format penilaian latihan kekuatan dan daya tahan (tangan, kaki, perut, dan punggung)

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																				Jml. Skor	Ni-lai
		1					**2**					**3**					**4**						
		Kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu				**Hasil**	**Kekuatan dan daya tahan otot kaki**				**Hasil**	**Kekuatan dan daya tahan otot perut**				**Hasil**	**Kekuatan dan daya tahan otot punggung**				**Hasil**		
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4			
1	Ratna				v	16 = 4				v	20 = 4				v	16 = 4				v	16 = 4	32	
2	Dwi																						
3	Fikrul																						
	Dst.																						
	Skor maks= 16 + hasil = 32																						
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																						

Format penilaian latihan kelincahan otot kaki, kelenturan otot kaki, kelenturan otot pinggang.

No.	Nama Peserta Didik	**Kelncahan otot kaki**				Hasil	**Kelenturan otot kaki**				**Hasil**	**Kelenturan otot punggung**				**Hasil**	**Jml. skor**	**Nilai**
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4			
1	Ratna				v	16 = 4				v	20 = 4				v	16 = 4	24	
2	Dwi																	
3	Fikrul																	
	Dst.																	
	Skor maks= 16 + hasil = 24																	
	Nilai = skor perolehan / skor maks x 4																	

Penugasan

Lakukan bentuk-bentuk latihan (kekuatan, kelenturan, atau kelincahan)!

1. Bentuk kelompok masing-masing kelompok enam orang!
2. Lakukan latihan selama 7 hari di luar sekolah (lakukan secara bertahap)!
3. Lakukan pengukuran terhadap hasil latihan kamu selam 7 hari dan catat hasil tersebut!
4. Lakukan analisis terhadap hasil latihan dengan cara mendiskusikan dengan teman!
5. Laporkan hasil latihan tersebut pada guru kamu!

Senam Lantai

Bab VI

Kata Kunci
Keterampilan dasar variasi gerak spesifik, meroda, guling lenting, dan gerak rangkai.

Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikan keterampian sdasar variasi gerak spesifik senam lantai (meroda, guling lenting, dan gerak rangkai) denganbaik serta menunjukan prilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.

Peta Konsep

Senam Lantai

Pemahaman Konsep
a. Pemahaman variasi gerak spesifik mero-da
b. Pemahaman variasi gerak spesifik, gul-ing lenting,
c. Pemahaman variasi gerak spesifik dan gerak rangkai

Gerak Meroda
a. Pemahaman konsep variasi gerak spesifik meroda
b Gerak spesifikposisi awal melakukan gerakan
c. Gerak spesifik memutar badan posisi menyamping arah gerakan
d. Gerak spesifik akhir gerakan meroda

Gerak Guling Lenting
a. Pemahaman konsep variasi gerak spesifik lenting tangan
b. Gerak spesifik posisi awal melakukan lenting tangan
c. Gerak spesifik amerodaAkhir gerakan meroda

Gerak Rangkai
Pemahaman konsep variasi gerak spesifik rangkaian (meroda dan guling lenting)

Pembelajaran Melalui Aktivitas Senam Lantai

Senam merupakan jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa Zeus. Pada permulaan abad ke-20, senam mulai diperkenalkan sebagai salah satu cabang olah tubuh yang kemudian menjadi populer di berbagai Negara. Dalam masa perkembangannya, senam kemudian membagi dirinya ke dalam beberapa jenis spesifik. Satu di antaranya adalah senam lantai atau biasa juga dikenal dengan istilah *floor exercise*. Apa yang dimaksud dengan senam lantai? Secara sederhana, senam ini sama saja dengan pengertian senam pada umumnya. Sama seperti namanya, senam ini dilakukan di atas lantai tanpa bantuan alat apapun kecuali matras yang bisa digunakan jika diinginkan.

Sejarah senam secara umum, tentu tak bisa lepas dari peranan bangsa Yunani. Namun jika mengulas mengenai *sejarah senam lantai* secara mendetil, maka mungkin kita seharusnya mengambil awalan dari Cina kuno sebab sejak 2700 Sebelum Masehi,

mereka telah mengenal beberapa bentuk sederhana dari senam lantai yang dahulu dilakukan di biara-biara dan bukan sebagai sebuah senam tetapi bagian dari langkah pengobatan dan juga bela diri. Catatan mengenai gerakan sederhana dari senam lantai ini bisa dijumpai dari kitab peninggalan Khong Hu Cu yang banyak bercerita mengenai gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan dengan tujuan pengobatan.

Sejarah senam lantai lainnya tak bisa lepas dari negeri Taaj Mahal, India. Negeri yang satu ini memang sudah lama dikenal sebagai salah satu rumah sejarah pengobatan dengan metode pernafasan dan gerakan tubuh. Langkah pengobatan ini tidak lepas dari kepercayaan keagamaan yang dianut di India. Salah satu warisan India yang erat kaitannya dengan sejarah senam lantai adalah yoga. Jika Anda cermati, gerakan dasar pada yoga memiliki kesamaan dengan senam lantai misalnya saja gerakan kayang dan semacamnya. Yoga dahulu dipercaya bukan hanya sebagai penyembuh tetapi juga sarana untuk memuja dewa berdasarkan kepercayaan orang India. Dalam yoga, dituntut adanya kelenturan tubuh serta aliran napas yang dinamis seperti yang dijumpai pada senam lantai modern.

Sejarah senam lantai juga bisa dijumpai pada tulisan atau gambar yang ada di Piramida Mesir. Dalam fitur salah satu keajaiban dunia tersebut terdapat banyak kisah yang diceritakan dalam bentuk gambar oleh nenek moyang Mesir. Mereka bercerita soal kehidupan mereka termasuk di dalamnya beberapa gerakan olahraga sederhana yang identik dengan senam lantai. Bahkan, beberapa peneliti menyimpulkan bahwa dari apa yang mereka gambarkan, terlihat bahwa nenek moyang mesir mengenal gerakan-gerakan yang hampir serupa dengan yoga di India juga gimnastik Jerman kuno yang mencakup di dalamnya gerakan-gerakan sederhana yang ada pada senam lantai. Berdasarkan fakta-fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa sejarah senam lantai bukanlah hal yang dimulai dari abad ke-20 tetapi jauh melampaui tahun-tahun sebelum itu. Nenek moyang kita telah lama mengenal gerakan yang juga dikenal dalam senam lantai dewasa ini meskipun masih dalam ciri yang terlampau sederhana.

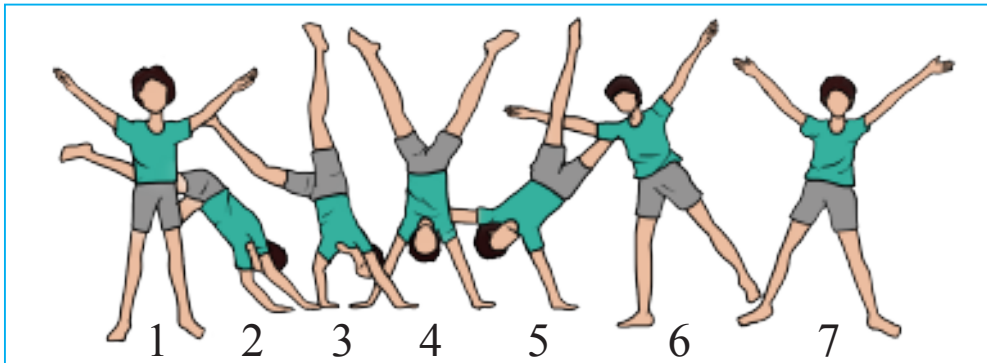
A. Gerak Spesifik Senam Lantai

1. Gerakan Spesifikasi Meroda

Gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awali menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Teknik gerakan meroda dapat dilakukan sebagai berikut (lihat Gambar: 6.1).

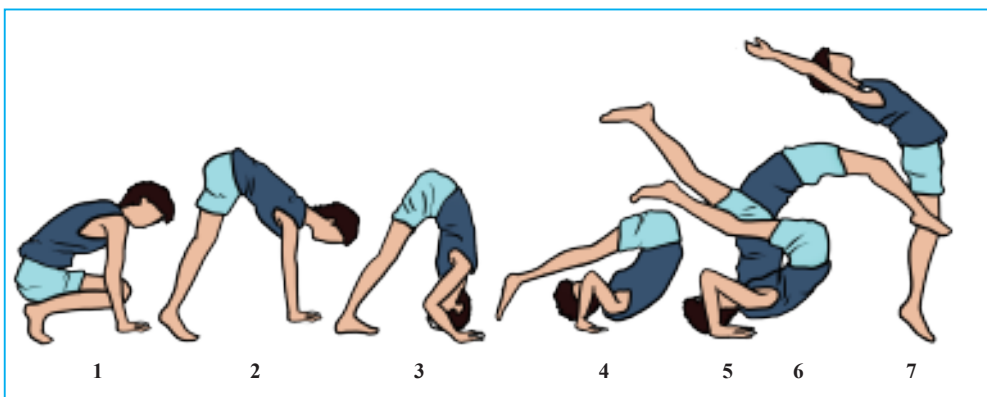
(1) Posisi awal : berdiri sikap menyamping arah gerakan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.

(2) Gerakan: bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas, Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan. Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.

(3) Akhir gerakan: berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu, sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.

Gambar 6.1
Gerakan meroda.

2. Gerakan Spesifik Guling Lenting

Gerakan guling lenting merupakan gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut (lihat Gambar: 6.2).

(1) Posisi awal: posisi jongkok menghadap matras (arah gerakan), kedua telapak tangan di atas matras, pandangan ke depan.
(2) Gerakan: angkat pinggul dan masukkan kepala di antara kedua lengan yang ditekuk keluar, saat tengkuk menempel matras, lecutkan kedua kaki ke depan hingga keduanya mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki agak rapat,
(3) Akhir gerakan berdiri dengan kedua kaki agak rapat, pinggang melenting ke belakang, kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. Pandangan ke depan atas.

Gambar 6.2 Gerakan guling lenting.

B. Variasi Gerak Spesifik Meroda dan Guling Lenting

Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik meroda, guling lenting dari posisi jongkok, berdiri, dan melangkah, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan menanamkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada gurunya atau temannya. Jawaban yang mereka dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya , berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Bertumpu dengan Tangan pada Pinggiran Bangku Panjang

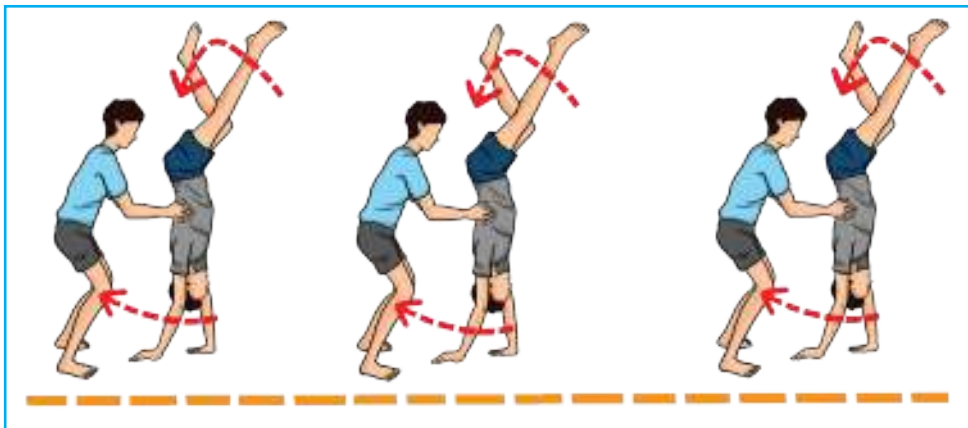
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.3.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian kedua lengan lurus.

Gambar 6.3
Bertumpu dengan tangan pada pinggiran bangku panjang

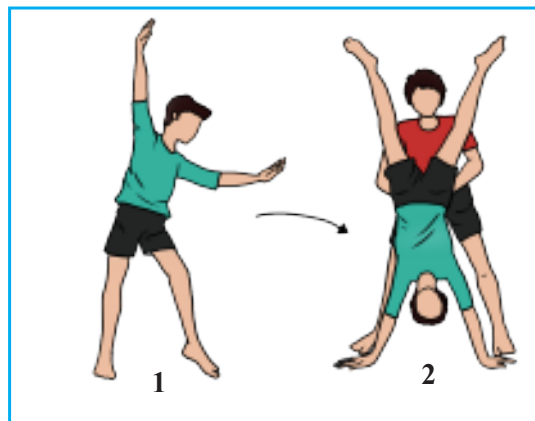
2. Aktivitas Menurunkan Kaki Satu per Satu Dibantu Teman (Guru), dari Posisi Berdiri dengan Kedua Lengan

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.4.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian kedua lengan lurus.

Gambar 6.4
Menurunkan kaki satu per satu dibantu teman (guru), dari posisi berdiri dengan kedua lengan

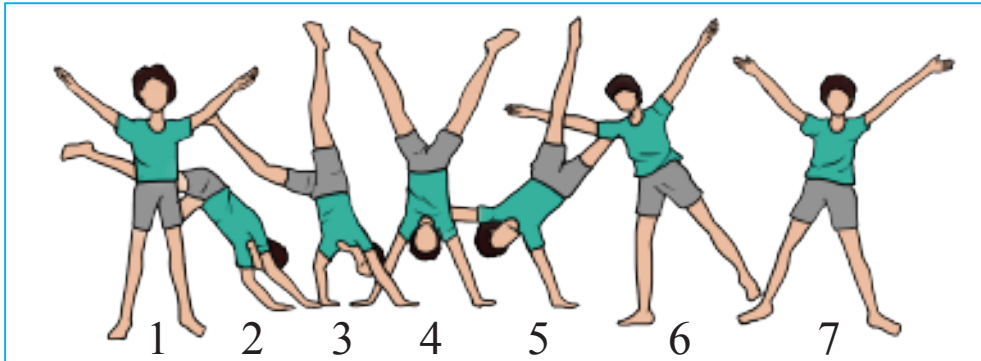
3. Aktivitas Menurunkan Tangan Satu per Satu ke Matras/ Lantai dari Sikap Menyamping Hingga Posisi Berdiri dengan Tangan, dibantu Teman (Guru)

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.5.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu.
(5) Lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(6) Gerakan mana yang mudah fokus perhatian kedua lengan lurus.

Gambar 6.5
Menurunkan tangan satu per satu ke matras/ lantai dari sikap menyampmg hingga posisi berdiri dengan tangan, dibantu teman (guru)

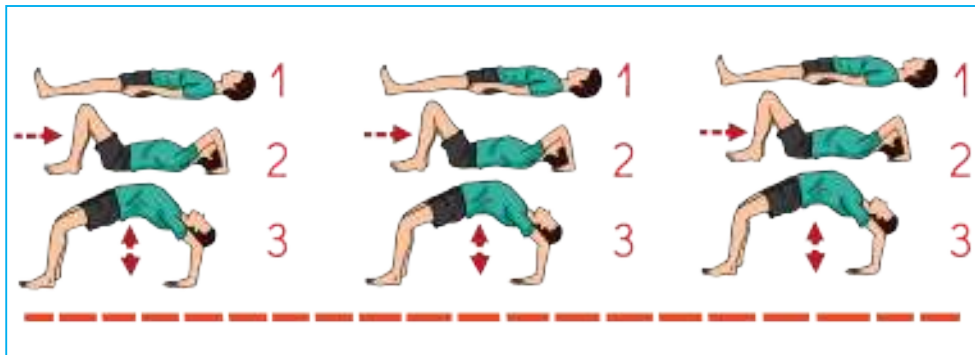
4. Aktivitas Gerak Meroda

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.6.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat me-lakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian kedua lengan lurus.

Gambar 6.6
Gerakan meroda.

5. Aktivitas Melentingkan Pinggang dari Posisi Tidur Terlentang

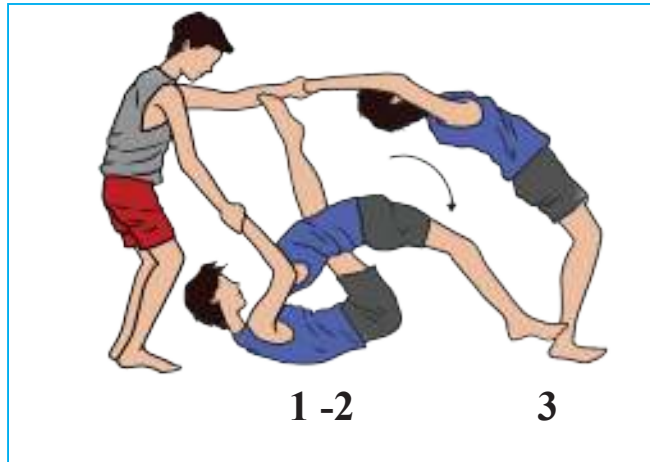
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.7.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian pada pinggang melenting.

Gambar 6.7
Melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang.

6. Aktivitas Gerakan Melecutkan Kedua Kaki dari Sikap Tidur Telentang dan Kedua Tangan Berpegangan dengan Teman yang Membantunya

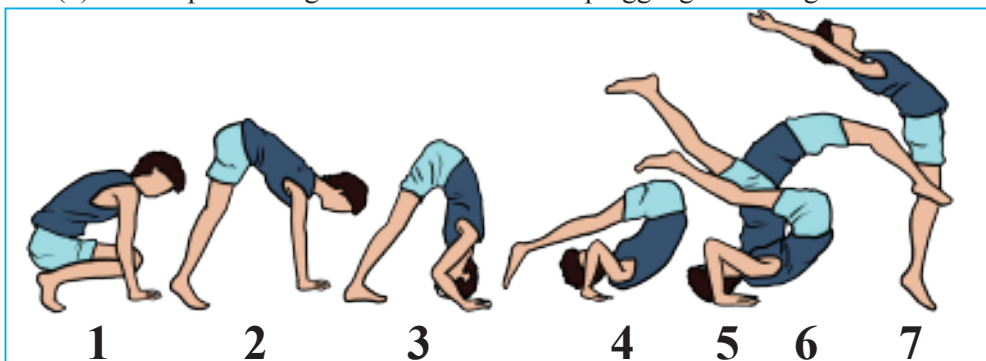
Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.8.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian gerak melecut kaki dan pinggang melenting.

Gambar 6.8 Gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan ternan yang membantunya

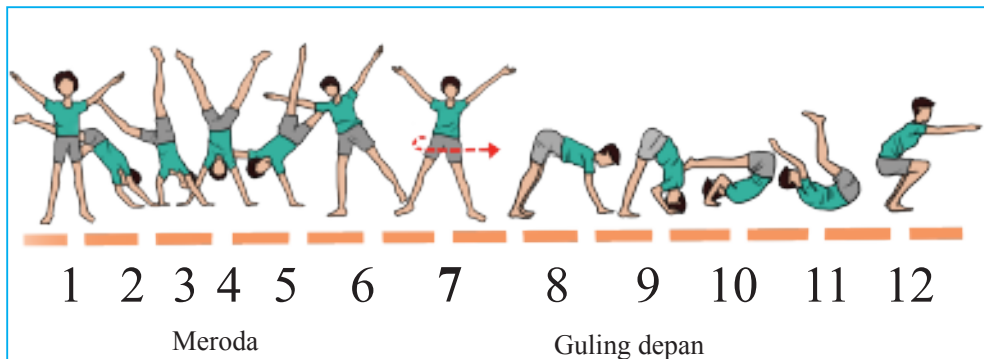
7. Aktivitas Gerakan Guling Lenting dari Sikap Jongkok, Persiapan: Jongkok Menghadap Arah Gerakan, Kedua Lengan Diletakkan pada Matras, Pandangan ke Depan

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.9.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian gerak melecut kaki dan pinggang melenting.

Gambar 6.9
Gerakan guling lenting dari sikap jongkok.

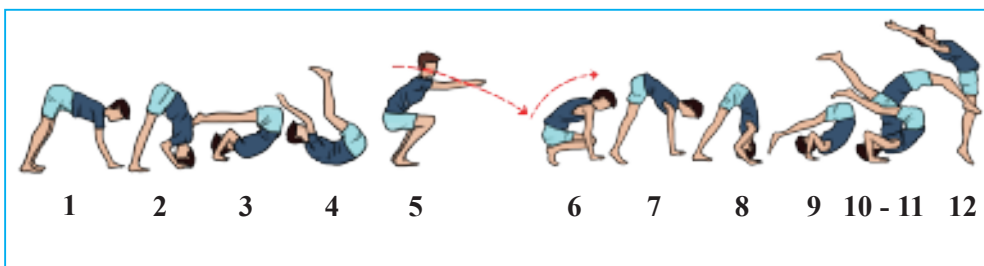
8. Aktivitas Rangkaian Meroda dan Guling Lenting

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.10.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian pada gerak tidak terputus.

Gambar 6.10
Rangkaian meroda dan guling lenting.

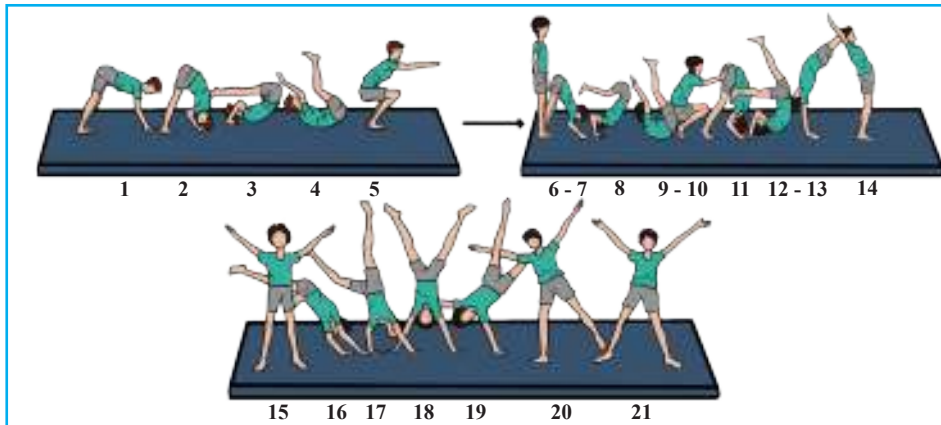
9. Aktivitas rangkaian Guling Depan dan Guling Lenting.

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 6.11.
(2) Lakukan seperti contoh peragaan.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian pada gerak tidak terputus.

Gambar 6.11. Rangkaian guling depan dan guling lenting.

10. Aktivitas Gerak Rangkai Guling Depan, Guling Lenting dan Meroda

Tahapan Pembelajaran

(1) Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah gerak guling depan berakhir,
(2) Lanjutkan dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan,
(3) Lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda,
(4) Fokus perhatian pada gerak tidak terputus.

Gambar 6.12. Gerak rangkai guling depan, guling lenting dan meroda.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati: (1) bekerjasama saat belajar senam lantai (2) dapat melakukan posisi awal meroda, (3) dapat melakukan gerak meroda, (4) dapat melakukan gerak akhir meroda, dan (5) bertanggung jawab.

Adapun kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan,
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh Petunjuk Penskoran :

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai																				Jml. Skor	Ketertangan
		Kerja sama saat melakukan senam lantai				Dapat mengelakukan posisi awal				Dapat melakukan gerakan meroda				Dapat melakukan gerak akhir meroda				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																						
3	C																						
4	D																						
5	E																						
6	F																						
Jumlah Skor Maks = 24																							

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 – 0

Penilaian Hasil Belajar

Aktivitas Senam Lantai

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan senam lantai. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peser-ta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																									24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah ......
   a. menghadap arah gerakan
   b. menyamping arah gerakan
   c. membelakangi arah gerakan
   d. menyilang arah gerakan

2. Posisi awal kedua lengan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah......
   a. lurus ke atas di samping telinga
   b. lurus ke depan sejajar dada
   c. lurus ke bawah di samping badan
   d. lurus ke samping sejajar bahu

3. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah ......
   a. berputar menyamping arah gerakan
   b. berputar menyilang arah gerakan
   c. berputar meliuk arah gerakan
   d. berputar menghadap arah gerakan

4. Prinsip dasar gerakan lengan yang benar mendarat pada matras saat meroda adalah ......
   a. mendarat satu per satu posisi lengan lururs
   b. mendarat satu per satu posisi lengan disilang
   c. mendarat satu per satu posisi lengan ditekuk
   d. mendarat satu per satu posisi lengan diputar

5. Posisi kedua kaki yang benar saat kedua lengan bertumpu pada matras adalah ...
   a. rapat dan lurus
   b. terbuka dan lurus
   c. rapat ditekuk
   d. terbuka ditekuk

6. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak meroda adalah ......
   a. ditegakkan
   b. dibungkukkan
   c. dimiringkan
   d. disilangkan

7. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan meroda adalah ......

a	b	c	d
✓ Berdiri sikap menyamping arah gerakan ✓ Posisi kedua kaki terbuka selebar bahu ✓ Kedua lengan terentang serong atas di samping telinga	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan guling lenting adalah ....
   a. menghadap arah gerakan
   b. menghadap arah samping
   c. menghadap arah belakang
   d. memutar arah gerakan

9. Arah gerak lecutan kedua kaki yang benar saat guling lenting adalah ....
   a. ke depan atas
   b. ke depan bawah
   c. ke depan samping
   d. ke depan belakang

10. Gerak lecutan kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah ....
   a. saat pundak menempel matras
   b. saat dahi menempel matras
   c. saat dada menempel matras
   d. saat tangan menempel matras

11. Sumber gerakan yang benar saat melakukan gerak guling lenting adalah ....
   a. pinggang
   b. pundak
   c. lutut
   d. pinggul

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhir gerakan guling lenting adalah ....

a	b	c	d
✓ Bagian atas harus tetap rileks ✓ Bahu turun untuk mem-beri keseimbangan ✓ Sudut siku ± 90^0 dan dipertahankan dekat dengan badan	✓ Berdiri dengan kedua kaki agak rapat ✓ Pinggang melenting ke belakang ✓ Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga ✓ Pandangan ke depan atas.	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Pendaratan yang benar saat melakukan guling lenting adalah ....
   a. menggunakan kedua ujung telapak kaki
   b. menggunakan kedua ujung tumit kaki
   c. menggunakan kedua tengah telapak kaki
   d. menggunakan kedua pinggir telapak kaki

14. Arah pandangan mata yang benar pada akhir gerakan guling lenting adalah ....
   a. ke depan atas
   b. ke depan bawah
   c ke samping atas
   d. ke belakang atas

15. Gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak ....
   a. guling depan
   b. guling belakang
   c gerakan kayang
   d. gerakan meroda

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan petunjuk sebagai berikut.

✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip gerakan meroda!
2. Sebutkan empat prinsip guling lenting!

Format penilaian essay (KI-3), gerakan meroda, gerakan guling lenting

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal dan Aspek yang dinilai								Jml. Skor	Nilai
		1				2					
		Meroda				Guling lenting					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna										
2	Dwi										
3	Fikrul										
	Dst.										
Skor Maks = 8											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4											

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada senam lantai:

1. Prinsip dasar gerakan meroda, secara berkelompok !
2. Prinsip dasar gerakan guling lenting, secara berkelompok!

Format penilaian (KI-4), gerakan meroda, gerakan guling lenting.

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak								Jml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerak									
		Gerakan Meroda				Gerakan guling lenting					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v	12	100
2	Dwi										
3	Fikrul										
	Dst.										
Skor Maks = 8											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4											

Penugasan

Amatilah pembelajaran senam lantai yang kamu lakukan di sekolah!

1. Bentuk kelompok masing-masing terdiri atas 6 orang!
2. Lakukan latihan gerak meroda dan guling lenting selama 7 hari!
3. Catatlah kesulitan selama kamu berlatih!
4. Diskusikan dengan teman untuk mempermudah menguasai gerakan!
5. Simpulkan hasil diskusi!
6. Laporkan hasil diskusi kepada gurumu!

Aktivitas Gerak Berirama

Bab VII

Kata Kunci

Aktivtas gerak berirama, variasi dan kombinasi, langkah kaki, ayunan satu lengan, gerak rangkai.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu memperaktikan keterampian aktivitas gerak berirama dengan (langkah kaki ayunan satu lengan, gerak rangkai) dengan variasi, kombinasi dan koordinasi yang baik serta menunjukan prilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Aktivitas Gerak Berirma

Pemahaman Konsep

a. Pemahaman konsep prosedur variasi gerak langkah kaki
b. Pemahaman konsep prosedurl varasi gerak gerak ayunan satu lengan
c. Pemahaman konsep prosedur varasi gerak rangkaian

Gerak Langkah Kaki

a. Prosedur variasi gerak langkah biasa
b. Prosedur variasi gerak langkah kaki rapat
c. Prosedur variasi gerak langkah keseimbangan
d. Prosedur variasi gerak gerak rangkaian

Gerak Ayunan Satu Lengan

a. Prosedur variasi gerak ayunan depan belakang
b. Prosedur variasi gerak ayunan depan samping
c. Prosedur variasi gerak ayunan lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan ke samping
d. Prosedur variasi gerak gerak rangkaian

Pembelajaran melalui Aktivitas Gerak Berirama

Senam irama (aktivitas gerak berirama) menurut perkembangannya ada tiga aliran, yaitu : (1) senam irama yang berasal dari seni sandiwara (2) senam irama yang berasal dari seni musik (3) senam irama yang berasal dari seni tari (balet) (4) senam irama yang berasal dari seni sandiwara, dipelopori oleh Delsarte tahun 1811 – 1871, seorang sutradara. Ia menghendaki agar gerakan dalam sandiwara yang dibuat-buat itu dapat dilakukan dengan gerakan yang wajar. Tetapi ia belum berhasil, karena sifat kesandiwaraan masih terlihat dalam aliran ini. Dialah yang pertama-tama menciptakan sistem senam irama.

Senam irama yang berasal dari seni musik ini dipelopori oleh *Jacques Dalcroze*, seorang guru musik yang ingin menyatakan lagu-lagu dalam bentuk gerakan. Dalam sistemnya sudah tentu lebih mementingkan musik daripada gerakan.Murid Dalcroze, Bode, berpendapat bahwa gerakan itu harus digerakkan dari dalam ke feri-feri. Maka senamnya terkenal dengan nama "*Ausdruk Gymnastiek*" artinya senam yang dijalankan dengan penuh perasaan. Murid Bode adalah yang sangat senang memberikan latihan dengan alat seperti bola, gada dan simpai. Senam irama yang berasal dari seni tari, dipelopori oleh Rudolf Laban tahun 1879 – 1958. Ia berpendapat bahwa senam irama mengandung *dressur* .

Prinsip gerakan dalam senam irama ditentukan oleh: (1) irama 2) kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas) (3) kontinuitas gerakan. Karena sifat tekanan seperti hal-hal tersebut di atas itu lebih banyak dimiliki oleh putri, maka senam irama umumnya dilakukan oleh putri. Pada dasarnya irama telah dikenal oleh peserta didik semasa di sekolah dasar (SD) , misalnya irama: 2/3, 3/4, 4/4 dan sebagainya. Kelenturan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas). Prinsip kelenturan dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan yang tekun dan akan makan waktu yang cukup lama. Kontinuitas gerakan akan diperoleh dari rangkaian gerak-gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan. Berikut macam-maam materi yang dipelajari pada aktivitas gerak berirama : langkah, ayunan lengan dan sikap tubuh/posisi tubuh di dalam melakukan pembelajaran.

A. Gerak Prosedur Langkah Kaki

1. Aktivitas Langkah Biasa (Looppas)

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan.

Gambar 7.1 Langkah biasa (Looppas).

(2) Gerakan: langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

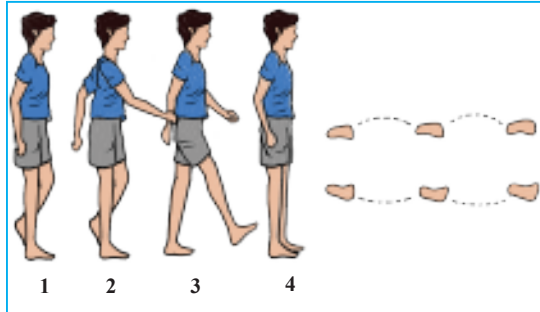
(3) Akhir gerakan: berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 7.1).

2. Aktivitas Langkah Kaki Rapat

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.

(3) Akhir gerakan: berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan. (lihat Gambar 7.2).

Gambar 7.2 Langkah kaki rapat.

3. Aktivitas Langkah Keseimbangan

Tahapan Pembelajaran

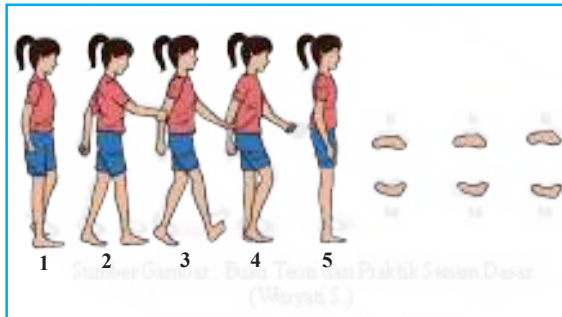
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru. (lihat Gambar 7.3).

(2) Lakukan seperti contoh.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.

(6) Fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.

Gambar 7.3 Langkah keseimbangan.

B. Gerak Prosedur Ayunan Lengan

1. Aktivitas Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

Tahapan Pembelajaran

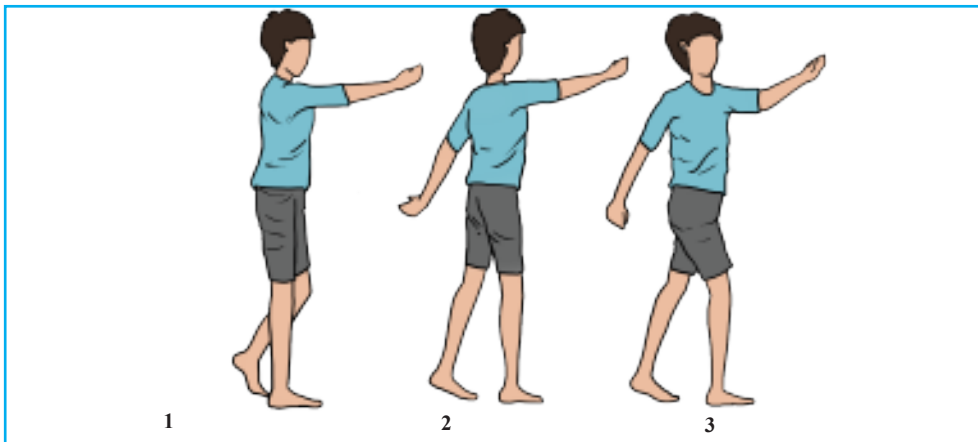
(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru. (lihat Gambar 7.4).

(2) Lakukan seperti contoh.

(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.

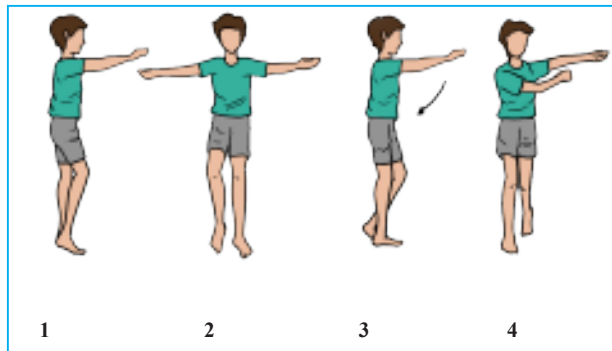
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.

(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.

(6) Fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.

Gambar 7.4 Ayunan satu lengan depan belakang.

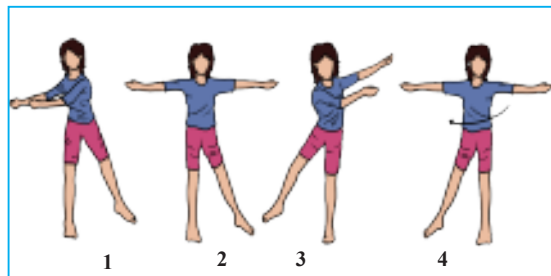
2. Aktivitas Ayunan Satu Lengan dari Depan ke Samping

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru. (lihat Gambar 7.5).
(2) Lakukan seperti contoh.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.

Gambar 7.5
Ayunan satu lengan dari depan ke samping.

3. Aktivitas Ayunan Satu Lengan ke Samping Bersamaan Memindahkan Berat Badan

Tahapan Pembelajaran

(1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru. (lihat Gambar 7.6).
(2) Lakukan seperti contoh.
(3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut.
(4) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
(5) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan.
(6) Fokus perhatian pada gerak ayun lengan dan kaki.

Gambar 7.6
Ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan

C. Prosedural Variasi Gerak Rangkaian

Variasi adalah melakukan beberapa bentuk gerak prosedural dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar langkah, dan ayunan lengan, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

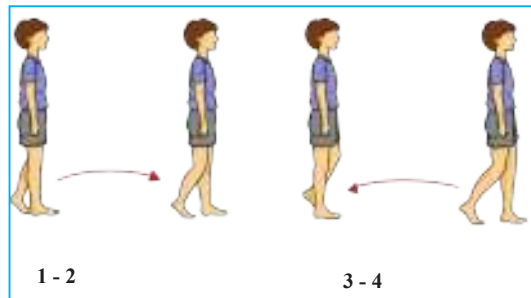
Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakannya pada guru atau teman. Jawaban ari mereka dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Langkah Kaki ke Depan dan Belakang

Tahapan Pembelajaran

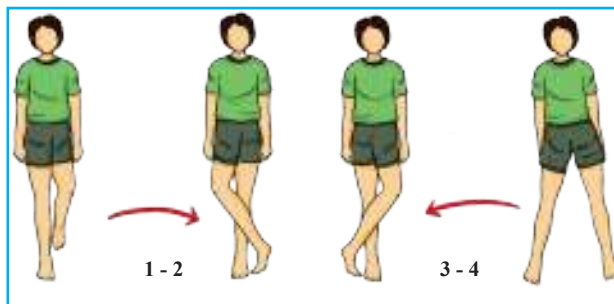
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan. Hitungan 2, tarik kaki kanan dan dekatkan pada kaki kiri. Hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke belakang. Hitungan 4, tarik kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan. Hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4. (lihat Gambar 7.7).

Gambar 7.7 Langkah kaki ke depan dan belakang:.

2. Aktivitas Langkah Kaki ke Samping

Tahapan Pembelajaran

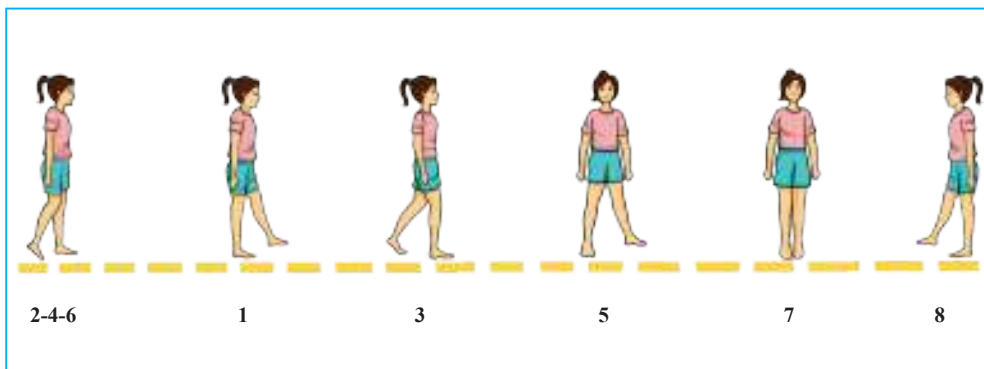
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping kiri, hitungan 2, tarik kaki ujung kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan kembali ke kanan, hitungan 4, tarik ujung kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4. (lihat Gambar 7.8).

Gambar 7.8 Langkah kaki ke samping.

3. Aktivitas Menjulurkan Kaki ke Depan dan Belakang

Tahapan Pembelajaran

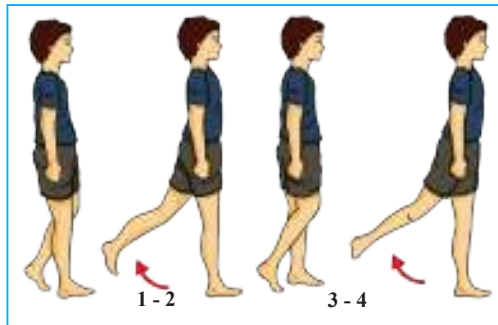
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1 kaki kanan tetap, kaki kiri julurkan ke depan, hitungan 2, tarik kaki kiri kembali ke posisi awal, Hitungan 3, julurkan kaki kiri ke belakang, hitungan 4, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, hitungan 5, julurkan kaki kiri ke samping kiri, hitungan 6, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, Hitungan 7, angkat kedua tumit dengan kaki rapat, hitungan 8, turunkan tumit kembali pada posisi awal, lakukan gerakan ini dengan kaki kanan dengan hitungan 1 - 8 .Gunakan maat 4/4, (lihat Gambar 7.9).

Gambar 7.9 Menjulurkan kaki ke depan dan belakang.

4. Aktivitas Mengayunkan Kaki ke Depan dan Belakang

Tahapan Pembelajaran

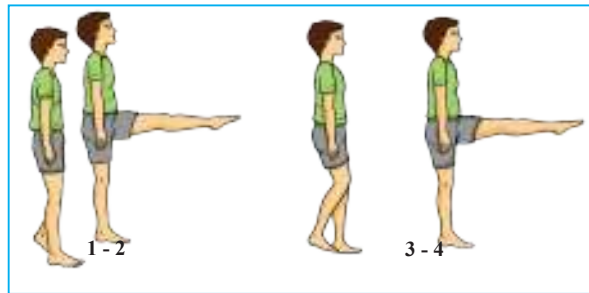
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke belakang lurus, ujung kaki plat, hitungan 2 , turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan mengeper, hitungan 3, ayun kaki kanan ke belakang lurus, ujung kaki plat, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri mengeper, lakukan aktivitas gerak ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4, (lihat Gambar 7.10).

Gambar 7.10
Mengayunkan kaki ke depan dan belakang.

5. Aktivitas Mengayun Kaki ke Depan

Tahapan Pembelajaran

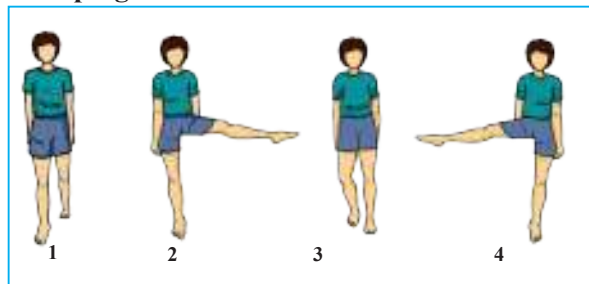
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1ayun kaki kiri ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4, (lihat Gambar 7.11).

Gambar 7.11 Mengayun kaki ke depan.

6. Aktivitas Mengayun Kaki ke Samping

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4, (lihat Gambar 7.12).

Gambar 7.12 Mengayun kaki ke samping.

7. Aktivitas Mengangkat Paha Kiri ke Atas

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1angkat paha kiri ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 900

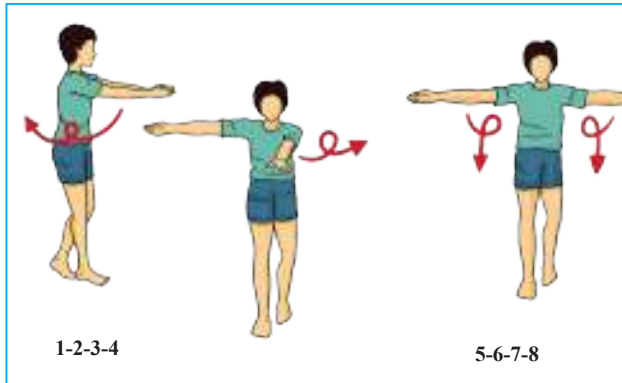
Gambar 7.13 Mengangkat paha kiri ke atas.

ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, angkat paha kanan ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 900 ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4, (lihat Gambar 7.13).

8. **Aktivitas Memutar Satu Lengan**

Tahapan Pembelajaran

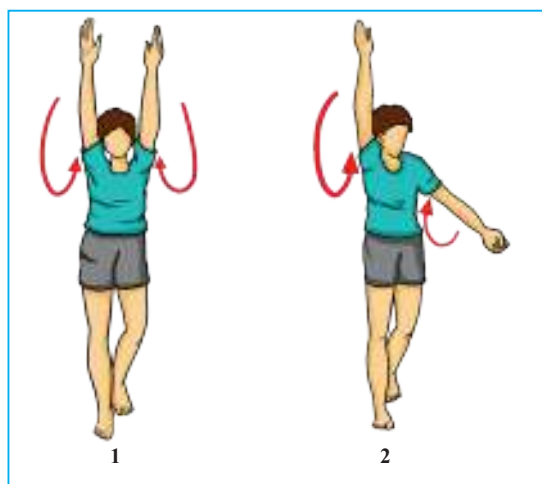
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1-2 putar lengan kiri, melalui bawah ke kiri, lengan kanan tetap lurus ke depan bersamaan kedua lutut kaki mengeper, hitungan 3-4, putar lengan kanan melalui bawah ke kanan bersamaan kedua lutut kaki mengeper, berakhir kedua lengan terentang, hitungan 5-6, putar lengan kiri kembali ke depan, hitungan 7-8, putar lengan kanan kembali ke depan. Ulangi aktivitas ini 6 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4, (lihat Gambar 7.14).

Gambar 7.14 Memutar satu lengan.

9. **Aktivitas Memutar Satu Lengan**

Tahapan Pembelajaran

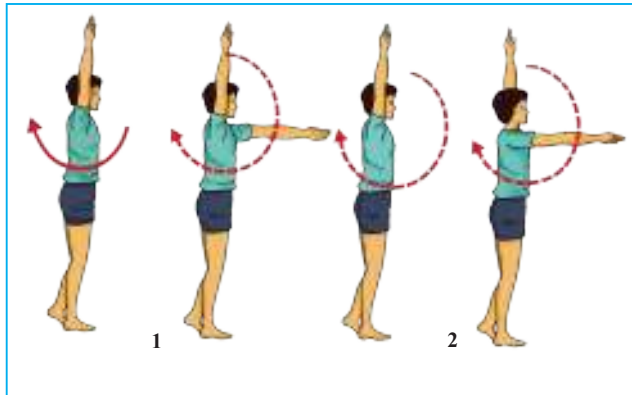
(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan.

(2) Gerakan*:* hitungan 1, putar lengan kiri, dari atas melalui samping, ke dalam dan kembali ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4, (lihat Gambar 7.15).

Gambar 7.15 Memutar satu lengan.

10. Aktivitas Memutar Satu Lengan

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan.

(2) Gerakan: hitungan 1 putar lengan kiri satu putaran, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran melalui depan, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4, (lihat Gambar 7.16).

Gambar 7.16 Memutar satu lengan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar kebugaran
(2) Dapat melakukan posisi awal gerak langkah biasa,
(3) Dapat melakukan gerak langkah biasa,
(4) Dapat melakukan gerak akhir langkah biasa,
(5) Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan,
(6) Bertanggung jawab.

Kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								Jml. Skor	Ketertangan
		Kerja sama saat melakukan aktivitas gerak				Dapat mengelakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak langkah biasa				Dapat melakukan akhir langkah biasa				Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				V				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran

Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 –0

Penilaian Hasil Belajar

Aktivitas Gerak Berirama

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan aktivitas gerak berirama. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap prilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																									24	100
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan gerak langkah kaki biasa adalah ......
   a. berdiri tegak langkah kaki kiri
   b. berdiri tegak langkah kaki kanan
   c. berdiri bungkuk langkah kaki kanan
   d. berdiri bungkuk langkah kaki kiri
2. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan langkah kaki biasa adalah ......
   a. di samping badan
   b. di depan badan
   c. di belakang badan
   d. menyilang badan

3. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan gerak kaki kanan pada langkah biasa adalah ......
   a. menggunakan ujung telapak kaki
   b. menggunakan ujung tumit kaki
   c menggunakan pinggir telapak kaki
   d. menggunakan punggung telapak kaki

4. Gerakan lutut yang benar saat melakukan gerak langkah kaki adalah ......
   a. mengeper
   b. memutar
   c. menyilang
   d. menekuk

5. Gerakan langkah kaki rapat yang benar saat kaki kiri melangkah ke depan adalah ......
   a. merapat kaki kanan
   b. menyilang kaki kanan
   c menekuk di depan kaki kanan
   d. memutar di depan kaki kanan

6. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak langkah kaki rapat adalah ......
   a. tegak
   b. bungkuk
   c. melenting
   d. condong

7. Berikut yang termasuk akhir gerakan langkah kaki rapat adalah ......

a	b	c	d
✓ Berdiri tegak ✓ Kedua kaki rapat ✓ Kedua lengan di samping badan ✓ Pandangan ke depan	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Gerakan yang benar pada gerak langkah keseimbangan sebelum tumit turun adalah ....
   a. gerak mundur
   b. gerak maju
   c gerak memutar
   d. gerak menyilang

9. Arah pandangan yang benar saat melakukan gerak langkah keseimbangan adalah....
   a. ke depan
   b. ke belakang
   c ke samping
   d. ke bawah

10. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan adalah ....
   a. tegak
   b. membungkuk
   c. melenting
   d. miring

11. Sumber gerakan ayunan lengan saat melakukan gerak ayunan satu lengan adalah ....
   a. dari bahu
   b. dari sikut
   c. dari dada
   d. dari pinggul

12. Berikut yang termasuk akhir gerakan ayunan satu lengan adalah ....

a	b	c	d
✓ Berdiri tegak, langkah kiri ✓ Kedua lengan lurus ke depan ✓ Pandangan ke depan.	✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah ....
   a. lurus ke samping badan
   b. lurus ke depan badan
   c lurus ke belakang badan
   d. menyilang di belakang badan

14. Irama yang digunakan saat melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping adalah .....
    a. 4/4 ketukan c 6/6 ketukan
    b. 5/5 ketukan d. 7/7 ketukan

15. Posisi awal lengan yang benar saat melakukan ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan adalah ....
    a. terentang c menekuk
    b. menyilang d. memutar

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, perhatikan petunjuk sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan langkah biasa
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan langkah kaki rapat!
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan ayunan satu lengan depan belakang!
4. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan ayunan satu lengan ke samping!

Format penilaian essay (KI-3), topang belakang, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal dan Aspek yang Dinilai																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Gerak langkah biasa				Gerak langkah kaki rapat				Ayunan satu lengan depan belakang				Ayunan satu lengan ke samping					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikut secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas gerak berirama berikut:

1. Gerakan langkah biasa, secara berkelompok
2. Gerakan langkah kaki rapat, secara berkelompok
3. Gerakan ayunan satu lengan depan belakang, secara berkelompok
4. Gerakan ayunan satu lengan ke samping, secara berkelompok

Format penilaian (KI-4), gerakan langkah kaki biasa, gerakan langkah kaki rapat, ayunan satu lengan depan belakang, gerakan ayunan satu lengan ke samping

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Gerakan langkah kaki biasa				Gerakan langkah kaki rapat				Gerakan ayunan satu lengan depan belakang				Gerakan ayunan satu lengan ke samping					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v	12	100
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100																			

Penugasan

Amati kegiatan pembelajaran aktivitas gerak berirama di sekolah kamu!

1. Bentuk kelompok yang terdiri atas 6-10 orang!
2. Buatlah rangkaian gerak berirama dengan menggunakan hitungan atau musik!
3. Tampilkan hasil kerja kelompok di hadapan teman atau guru!
4. Rangkaian gerak terdiri dari 3-5 gerak rangkaian!

Aktivitas Air

Bab VIII

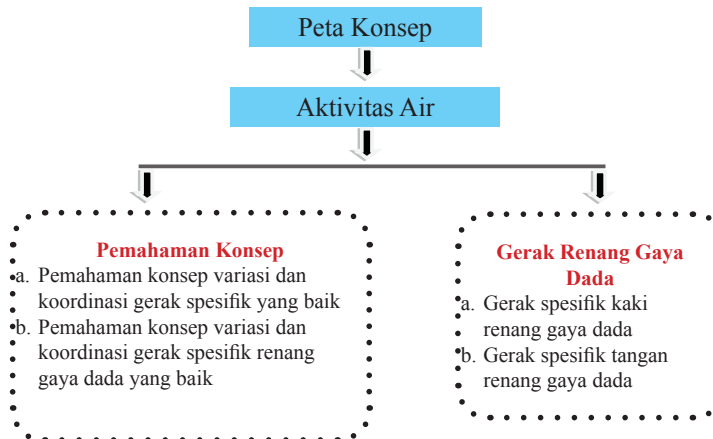
Kata Kunci
Gerak spesifik renang gaya dada, dengan koordinasi yang baik

Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikan keterampian aktivitas air dengan gerak spesifik renang gaya dada (gerakkan kaki, tangan, pernafasan, koordinasi gerakkan), variasi dan koordinasi yang baik serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Aktivitas Air

Pemahaman Konsep
a. Pemahaman konsep variasi dan koordinasi gerak spesifik yang baik
b. Pemahaman konsep variasi dan koordinasi gerak spesifik renang gaya dada yang baik

Gerak Renang Gaya Dada
a. Gerak spesifik kaki renang gaya dada
b. Gerak spesifik tangan renang gaya dada

Pembelajaran Aktivitas Air melalui Renang Gaya Dada

Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah. Bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di "gua perenang" yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir Barat Daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Beberapa di antara dokumen tertua yang menyebut tentang berenang adalah Epos Gilgamesh, Iliad, Odyssey, dan Alkitab (Kitab Yehezkiel 47:5, Kisah Para Rasul 27:42, Kitab Yesaya 25:11), serta Beowulf dan hikayat-hikayat lain. Pada 1538, Nikolaus Wynmann seorang profesor bahasa dari Jerman menulis buku mengenai renang yang pertama, *Perenang atau Dialog mengenai Seni Berenang* (*Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst*).

Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Saat itu, sebagian besar peserta berenang dengan gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya rangkak depan atau disebut gaya trudgen dalam perlombaan renang di dunia Barat. Trudgen menirunya dari teknik renang gaya bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang Olimpiade. Persatuan renang dunia, *Federation Internationale de Natation* (FINA) dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu yang pada awalnya merupakan salah satu variasi gaya dada diterima sebagai suatu gaya tersendiri pada tahun 1952.

Aktivitas Air melalui Renang Gaya Dada

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional, renang gaya dada adalah gaya yang paling lambat. Berikut prinsip dasar pembelajaran gerakan renang gaya dada .

A. Gerak Spesifikasi Kaki Renang Gaya Dada

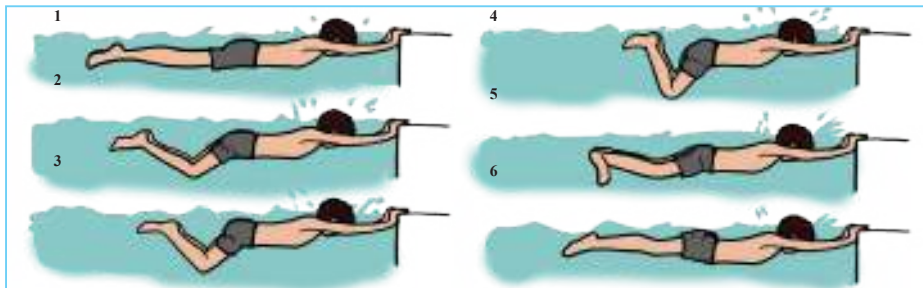
1. Aktivitas Gerakan Kaki Berpegangan Pada *Pant* Kolam/Pinggir Kolam

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: kedua lengan berpegangan pada parit kolam, badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air.

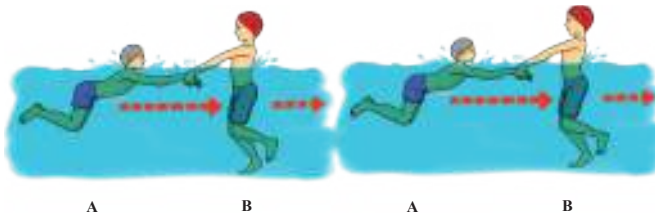
(2) Gerakan: dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat.

(3) Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

(4) Fokus perhatian pada gerakan kaki. (Lihat Gambar 8.1).

Gambar 8.1 Gerakan kaki berpegangan pada pant kolam/pinggir kolam.

2. **Aktivitas Gerakan Kaki Renang Gaya Dada, Kedua Lengan Dipegang Teman**

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: kedua lengan berpegangan pada teman yang membantu, badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air.

Gambar 8.2
Gerakan kaki renang gaya dada, kedua lengan dipegang teman.

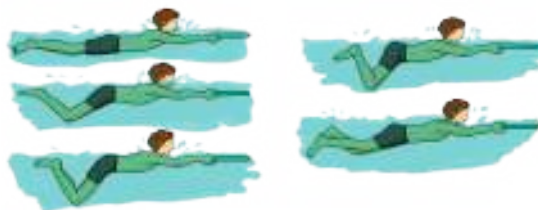
(2) Gerakan: dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat,

(3) Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan,

(4) Fokus perhatian pada gerakan kaki. (Lihat Gambar 8.2.

3. **Aktivitas Gerakan Kaki Renang Gaya Dada, Kedua Lengan Memegang Papan Pelampung**

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: kedua lengan berpegangan pada teman yang membantu, badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air,

Gambar 8.3
Gerakan kaki renang gaya dada, kedua lengan memegang papan pelampung

(2) Gerakan: dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat,

(3) Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan. (Lihat Gambar 8.3).

4. Aktivitas Gerakan Kaki, Kedua Lengan Lurus dan Rapat Ke Depan

Gambar 8.4 Gerakan kaki, kedua lengan lurus dan rapat ke depan.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri pada kolam dang-kal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang, hingga badan terapung di atas permukaan air,

(2) Gerakan: dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat,

(3) Akhir gerakan: badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan,

(4) Fokus perhatian pada gerakan kaki. (Lihat Gambar 8.4).

B. Gerak Spesifik Lengan Renang Gaya Dada

1. Aktivitas Gerakan Tangan, Kedua Kaki Dipegang Teman

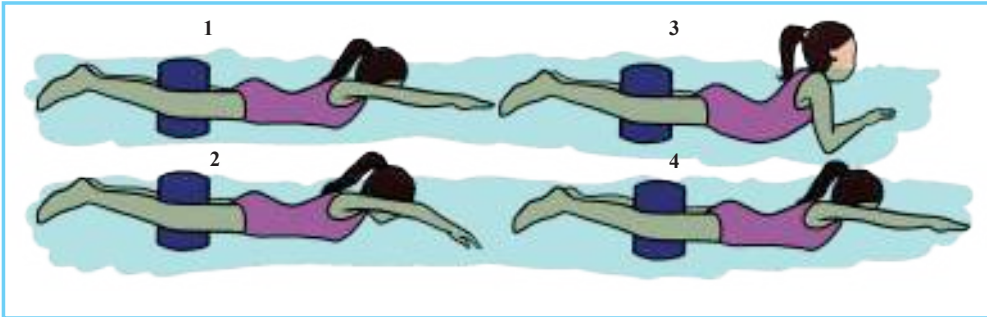
Tahapan Pembelajaran

Gambar 8.5 Gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman.

(1) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang dipegang teman, hingga badan terapung di atas permukaan air.

(2) Gerakan: gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan ke depan di bawah air ± 10 – 15 cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.

(3) Akhir gerakan: kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.
(4) Fokus perhatian pada gerakan tangan. (Lihat Gambar 8.5).

2. Aktivitas Gerakan Tangan, Kedua Paha Menjepit Papan Pelampung

Gambar 8.6
Gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung.

Tahapan Pembelajaran
(1) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal, di pinggir kolam, kedua paha menjepit papan pelampung, luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air,
(2) Gerakan: gerak tangan, dimulai dengan menggapai kedua lengan ke depan di bawah air ± 10 – 15 cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedualengan ke depan secara bersama-sama,
(3) Akhir gerakan: kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata,
(4) Fokus perhatian pada gerakan tangan. (Lihat Gambar 8.6).

C. Gerak Spesifik Pernafasan Renang Gaya Dada

1. Aktivitas Gerakan Pernafasan, Kedua Tangan Berpegangan Papan Pelampung

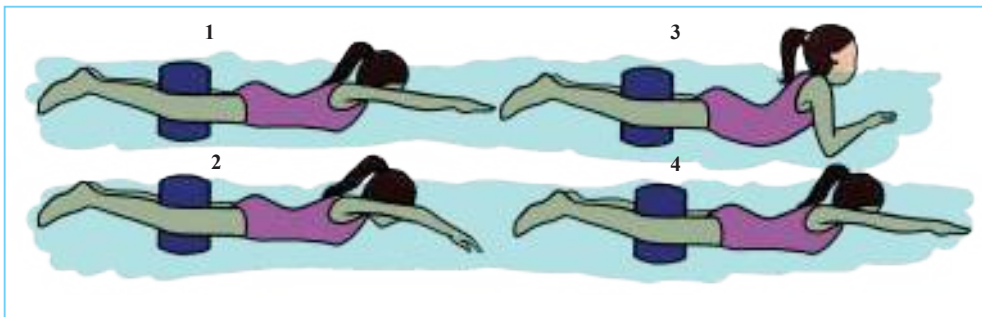
Gambar 8.7 Gerakan pernafasan, kedua tangan berpegangan papan pelampung.

Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal, kedua tangan memegang papan pelampung, luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan,

(2) Gerakan: pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul angkat leher untuk mengambil nafas, pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang masukan kepala ke dalam air dan buang nafas dari mulut,

(3) Fokus perhatian pada gerakan tangan. (lihat Gambar 8.7)

2. **Aktivitas Gerakan Pernafasan Kedua Paha Menjepit Papan Pelampung**

Gambar 8.8 Gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung.

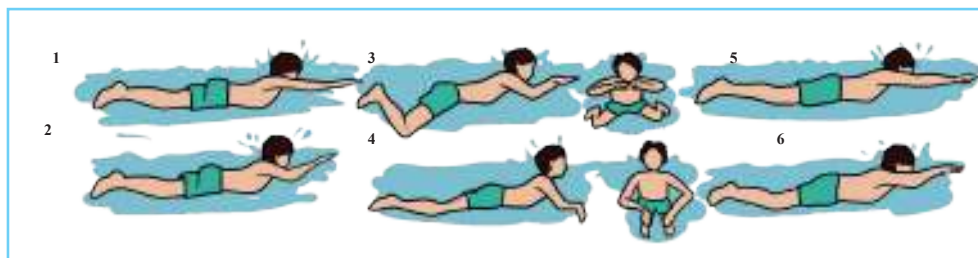
Tahapan Pembelajaran

(1) Persiapan: berdiri pada kolam dangkal, kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki paha menjepit papan pelampung, hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan,

(2) Gerakan: lakukan pengambilan udara melalui mulut saat kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada, masukkan kembali kepala saat kedua lengan akan meluncur ke depan, dan hembuskan udara dari mulut dalam air,

(3) Fokus perhatian pada gerakan tangan. (Lihat Gambar 8.8).

D. Koordinasi Gerak Spesifikasi Renang Gaya Dada

Aktivitas Koordinasi Renang Gaya Dada (lihat Gambar: 8.9)

Gambar 8.9 Koordinasi renang gaya dada.

(1) Posisi awal: badan telungkup, kedua lengan lurus. pandangan ke depan, kedua kaki lurus ke belakang.

(2) Gerakan : Kedua Lengan Mulai Membuka Ke Samping Dan Kedua Kaki Bergerak Mendekat Pinggul, Gerakan Membuka Tangan Dilanjutkan Siku Membentuk Sudut Di Bawah Tubuh, Dan Kedua Kaki Bergerak Mendekati Pinggul, Pada Saat Kedua Tangan Menekan Ke Bawah Permukaan Air Dengan Cepat Ambil Nafas, Setelah Kedua Lengan Mengakhiri Putaran Di Bawah Dagu, Dorong Badan Ke Depan Lurus Dan Buang Nafas Di Bawah Permukaan Air Bersamaan Kedua Kaki Mendorong Ke Belakang,

(3) Akhir Gerakan : Kedua Lengan Lurus Ke Depan, Kedua Kaki Rapat, Pandangan Ke Depan, Batas Air Pada Alis Mata,

(4) Fokus perhatian pada gerakan tangan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut:

(1) Bekerja sama saat belajar kebugaran
(2) Dapat melakukan posisi awal gerak langkah biasa,
(3) Dapat melakukan gerak langkah biasa,
(4) Dapat melakukan gerak akhir langkah biasa,
(5) Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan,
(6) Bertanggung jawab.

Kriterianya adalah:

(a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan.
(b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan.
(c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
(d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								Jml. Skor	Ketertangan
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak kaki				Dapat melakukan lengan				Dapat melakukan pernafasan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				V				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Kamu akan memperoleh nilai :

Baik Sekali	: apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik	: apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup	: apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang	: apabila memperoleh skor 1 –6

Penilaian Hasil Belajar

Aktivitas Air melalui Renang Gaya Dada

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dapat kamu lakukan saat melakukan permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.

Lakukan pengamatan untuk diri sendiri atau berpasangan, berikan tanda cek (√) untuk setiap perilaku, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembela-jaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																									24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah ......
   a. lurus c melenting
   b. membungkuk d. meliuk

2. Posisi kedua tungkai yang benar setelah melakukan gerakan menendang ke belakang pada renang gaya dada adalah......
   a. lurus dan agak rapat
   b. lurus dan terbuka
   c. ditekuk
   d. disilangkan

3. Posisi jari-jari tangan yang benar saat melakukan gerakan tangan renang gaya dada adalah ......
   a. dirapatkan
   b. direnggangkan
   c ditekuk
   d.disilangkan

4. Prinsip dasar awal gerakan lutut yang benar saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada adalah ......
   a. ditekuk
   b. diputar
   c. disilang
   d. diluruskan

5. Posisi kedua lengan yang benar saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ...
   a. rapat dan lurus
   b. terbuka dan lurus
   c rapat ditekuk
   d. terbuka ditekuk

6. Posisi telapak kaki yang benar saat melakukan gerakan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ......
   a. menghadap ke belakang
   b. menghadap ke samping
   c. menghadap ke depan
   d. menghadap ke bawah

7. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada adalah ......

a	b	c	d
✓ Badan lurus ✓ Kedua lengan lurus ✓ Kaki lurus ✓ Pandangan ke depan	✓ Berat badan dibawa ke belakang ✓ Kedua lutut direndahkan ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

8. Gerakan awal tangan yang benar saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah....
   a. membuka ke samping
   b. memutar ke samping
   c. menutup ke samping
   d. menekuk ke samping

9. Posisi gerakan tangan memutar yang benar saat melakukan gerakan tangan gaya dada adalah ....
   a. di depan dagu
   b. di samping bawah badan
   c. di depan atas dada
   d. di belakang bawah dada

10. Gerakan tangan gaya dada yang benar setelah melakukan putaran adalah ....
    a. diluruskan ke depan agak rapat
    b. diluruskan ke depan agak terbuka
    c. diluruskan ke atas
    d. diluruskan ke samping

11. Posisi ketinggian air yang benar saat melakukan gerak meluncur pada renang gaya dada, adalah ....
    a. sebatas alis mata
    b. sebatas hidung
    c. sebatas mulut
    d. sebatas leher

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhir gerakan lengan renang gaya dada adalah ....

a	b	c	d
✓ Bagian atas harus tetap relaks ✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan ✓ Sudut siku ± 90⁰ dan dipertahankan dekat dengan badan	✓ Kedua lengan lurus ke depan ✓ Pandangan terpusat pada tangan ✓ Batas air berada pada alis mata	✓ Berat badan dibawa ke samping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangan ke arah bawah	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Bentuk gerakan kedua tangan gaya dada yang benar saat melakukan gerakan di bawah air adalah ....
    a. memutar dan menekan
    b. memukul dan menekan
    c. mengayun dan menekan
    d. meraih dan memutar

14. Arah gerakan sikut menekuk yang benar pada gerakan lengan renang gaya dada adalah ....
    a. menekuk ke luar
    b. menekuk ke dalam
    c menekuk ke samping
    d. menekuk ke depan

15. Saat pengambilan nafas renang gaya dada yang benar adalah ....
    a saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang
    b saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul
    c. saat kedua kaki memutar di belakang pinggul
    d. saat kedua kaki menyilang di belakang pinggul

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan empat prinsip gerakan kaki renang gaya dada!
2. Sebutkan empat prinsip gerakan lengan renang gaya dada!
3. Sebutkan empat prinsip gerakan pernafasan renang gaya dada!

Format penilaian essay (KI-4), gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml. Skor	Nilai
		1				2				3					
		Gerakan kaki				Gerakan lengan				Gerakan pernafasan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Lakukan kegiatan berikuat secara berpasangan. Amati gerakan yang dilakukan teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas air sesuai perintah berikut.

1. Prinsip dasar gerakan kaki renang gaya dada, secara berpasangan/berkelompok!
2. Prinsip dasar gerakan lengan renang gaya dada, secara berpasangan/berkelompok!
3. Prinsip dasar gerakan pernafasan renang gaya dada, secara berpasangan/ berkelompok!

Format penilaian (KI-4), gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Gerakan kaki				Gerakan lengan				Gerakan pernafasan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Penugasan

Cari informasi tentang renang gaya dada melalui buku, majalah, koran, atau internet!

1. Buatlah kelompok masing-masing terdiri atas 6 orang!
2. Catat hasil pencarian informasi dan diskusikan dengan teman!
3. Lakukan gerakan renang hasil pembelajaran di kolam renang dengan terlebih dahulu mencari informasi gerakannya!
4. Bila ada kesulitan diskusikan dengan guru kamu di sekolah!

Pencegahan Pergaulan Bebas

Bab IX

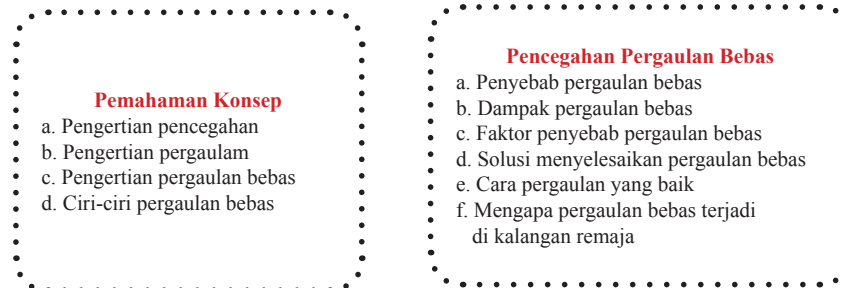
Kata Kunci
Pengertian pencegahan pergaulan bebas

Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu menghindari (pergaulan bebas,) serta menunjukan prilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Pencegahan Pergaulan Bebas

Pemahaman Konsep
a. Pengertian pencegahan
b. Pengertian pergaulam
c. Pengertian pergaulan bebas
d. Ciri-ciri pergaulan bebas

Pencegahan Pergaulan Bebas
a. Penyebab pergaulan bebas
b. Dampak pergaulan bebas
c. Faktor penyebab pergaulan bebas
d. Solusi menyelesaikan pergaulan bebas
e. Cara pergaulan yang baik
f. Mengapa pergaulan bebas terjadi di kalangan remaja

A. Pengertian

1. Pengertian Pencegahan

Nomina (kata benda) proses, cara, perbuatan mencegah; pencegahan; penolakan, misalnya, usaha pencegahan kemusnahan bahasa daerah sedang diseminarkan; sedapat mungkin dilakukan pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi (menurut KBBI).

2. Pengertian Pergaulan

Merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok. Seperti yang dikemukakan oleh *Aristoteles* bahwa manusia sebagai makhluk sosial (*zoon-politicon*), yang artinya manusia

sebagai makhluk sosial yang tak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antarindividu atau kelompok guna melakukan hal – hal yang positif. Sedangkan pergaulan yang negatif itu lebih mengarah ke pergaulan bebas, hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Dalam usia remaja ini biasanya seorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak.

Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat dan perasaan malu, atau dapat juga diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesusilaan, (www.artikerlsiana.com). Sedangkan remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa.Para ahli pendidikan sependapat bahwa remaja adalah mereka yang berusia antara 13 tahun sampai dengan 18 tahun.Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa.Mereka sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan ini pun sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan.Kesalahan yang dilakukan sering menimbulkan kekhawatiran serta perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungan dan orang tuanya.

B. Ciri-Ciri Pergaulan Bebas

1. Penghamburan harta untuk memenuhi hasratnya.
2. Upaya mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji
3. Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat
4. Rasa ingin tahu yang besar
5. Rasa ingin mencoba dan merasakan
6. Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
7. Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba dalam banyak hal.
8. Kesukaran yang dialami timbul akibat konflik karena keinginannya menjadi dewasa dan berdiri sendiri dan keinginan akan perasaan aman sebagai seorang anak dalam keluarganya.

9. Banyak mengalami tekanan mental dan emosi.
10. Terjerat dalam pesta hura-hura ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lain.

C. Faktor Penyebab Pergaulan Bebas

1. Faktor Orang Tua

   Para orang tua perlu menyadari bahwa jaman telah berubah. Sistem komunikasi, pengaruh media masa, kebebasan pergaulan dan modernisasi di berbagai bidang dengan cepat mempengaruhi anak-anak. Budaya hidup kaum muda masa kini, berbeda dengan jaman para orang tua masih remaja dulu. Pengaruh pergaulan yang datang dari orang tua dalam era ini, dapat kita sebutkan antara lain sebagai berikut.

   a) Faktor kesenjangan pada sebagian masyarakat kita masih terdapat anak-anak yang merasa bahwa orang tua mereka ketinggalan jaman dalam urusan orang muda. Anak-anak muda cenderung meninggalkan orang tua, termasuk dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul. Sementara orang tua tidak menyadari kesenjangan ini sehingga tidak ada usaha mengatasinya.

   b) Faktor kekurangpedulian orang tua terhadap pergaulan muda-mudi. Mereka cenderung menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

   c) Faktor ketidakmengertian kasus ini banyak terjadi pada para orang tua yang kurang menyadari kondisi jaman sekarang. Mereka merasa sudah melakukan kewajibannya dengan baik, tetapi dalam urusan pergaulan anak-anaknya, ternyata tidak banyak yang mereka lakukan. Bukannya mereka tidak peduli, tetapi memang mereka tidak tahu apa yang harus mereka perbuat.

   d) Faktor agama dan iman. Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama hidup mereka akan kacau, karena mereka tidak mempunyai pandangan hidup. Agama dan keimanan juga dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak. Tetapi pada remaja yang ikut ke dalam pergaulan bebas ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak.

e) Perubahan Zaman. Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

D. Penyebab Maraknya Pergaulan Bebas di Indonesia

1. Sikap mental yang tidak sehat

   Sikap mental yang tidak sehat membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulan yang sebenarnya merupakan pergaulan yang tidak sepantasnya, tetapi mereka tidak memahami karena daya pemahaman yang lemah. Dimana ketidakstabilan emosi yang dipacu dengan penganiayaan emosi seperti pembentukan kepribadian yang tidak sewajarnya dikarenakan tindakan keluarga ataupun orang tua yang menolak, acuh tak acuh, menghukum, mengolok-olok, memaksakan kehendak, dan mengajarkan yang salah tanpa dibekali dasar keimanan yang kuat bagi anak, yang nantinya akan membuat mereka merasa tidak nyaman dengan hidup yang mereka biasa jalani sehingga pelarian dari hal tersebut adalah hal berdampak negatif, contohnya dengan adanya pergaulan bebas.

2. Pelampiasan rasa kecewa

   Yaitu ketika seorang remaja mengalami tekanan dikarenakan kekecewaannya terhadap orang tua yang bersifat otoriter ataupun terlalu membebaskan, sekolah yang memberikan tekanan terus menerus(baik dari segi prestasi untuk remaja yang sering gagal maupun dikarenakan peraturan yang terlalu mengikat), lingkungan masyarakat yang memberikan masalah dalam sosialisasi, sehingga menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi, dan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekelilingnya, terutama pergaulan bebas dikarenakan rasa tidak nyaman dalam lingkungan hidupnya.

3. Kegagalan remaja menyerap norma

   Hal ini disebabkan karena norma-norma yang ada sudah tergeser oleh modernisasi yang sebenarnya adalah westernisasi.

Sumber: Kabarmedan.com
Gambar 9.1. Akibat pergaulan bebas

E. Dampak Pergaulan Bebas

Terjadinya pergaulan bebas memberikan pengaruh besar bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat dan juga Negara.Dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas antara lain sbb.

1. Seks bebas
2. Ketergantungan obat/narkoba
3. Menurunnya tingkat kesehatan
4. Merenggangnya hubungan keluarga
5. Menurunnya prestasi
6. Berdosa (www.artikerlsiana.com)

F. Solusi Pencegahan Pergaulan Bebas

Kita semua mengetahui peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu mencapai kesuksesan hidup nantinya. Tetapi walaupun kata-kata tersebut sering 'didengungkan' tetap saja masih banyak remaja yang melakukan hal-hal yang tidak sepatutnya dilakukan. Selain daripada solusi di atas masih banyak solusi lainnya. Solusi-solusi tersebut adalah sebagai berikut.

1. Memperbaiki Cara Pandang

   Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam "kenyataan". Maksudnya adalah sebaiknya remaja dididik dari kecil agar tidak memiliki angan-angan yang tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga apabila remaja mendapatkan kekecewaan mereka akan mampu menanggapinya dengan positif.

2. Menjaga Keseimbangan Pola Hidup

   Yaitu perlunya remaja belajar disiplin dengan mengelola waktu, emosi, energi serta pikiran dengan baik dan bermanfaat, misalnya mengatur waktu dalam kegiatan sehari-hari serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.

3. Jujur pada Diri Sendiri

   Yaitu menyadari pada dasarnya tiap-tiap individu ingin yang terbaik untuk diri masing-masing, sehingga pergaulan bebas tersebut dapat dihindari. Jadi dengan ini remaja tidak menganiaya emosi dan diri mereka sendiri.

4. Memperbaiki Cara Berkomunikasi

   Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbina hubungan baik dengan masyarakat. Untuk memberikan batas diri terhadap

kegiatan yang berdampak negatif dapat kita mulai dengan komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekeliling kita.

5. Perlunya Remaja Berpikir untuk Masa Depan

    Jarangnya remaja memikirkan masa depan. Seandainya tiap remaja mampu menanamkan pertanyaan "Apa yang akan terjadi pada diri saya nanti jika saya lalai dalam menyusun langkah untuk menjadi individu yang lebih baik?" kemudian hal itu diiringi dengan tindakan-tindakan positif untuk kemajuan diri para remaja. Dengan itu maka remaja-remaja akan berpikir panjang untuk melakukan hal-hal menyimpang dan akan berkurangnya jumlah remaja yang terkena HIV & AIDS nantinya.

6. Menanamkan Nilai Ketimuran

    Kalangan remaja kita kebanyakan sudah tak mengindahkan lagi pentingnya nilai-nilai ketimuran. Tentu saja nilai ketimuran ini selalu berkaitan dengan nilai keislaman yang juga membentuk akar budaya ketimuran. Nilai yang bersumberkan pada ajaran spiritualitas agama ini perlu dipegang. Termasuk meningkatkan derajat keimanan dan moralitas pemeluknya. Dengan dipegangnya nilai-nilai ini, harapannya mereka khususnya kalangan muda akan berpikir seribu kali untuk terjun ke pergaulan bebas.

7. Mengurangi Menonton Televisi

    Televisi idealnya bisa menjadi sarana mendapatkan informasi yang mendidik dan bisa meningkatkan kualitas hidup seseorang. Namun, kenyataannya, saat ini harapan itu sangat jauh. Televisi kita terutama stasiun televisi swasta, mereka lebih banyak menampilkan acara hiburan, maupun sinetron-sinetron yang menawarkan nilai-nilai gaya hidup bebas, hedonis. Begitu juga beragam tayangan infotainment yang kadang menayangkan acara perselingkuhan, sex bebas di kalangan artis.

    Dengan demikian, kisah pergaulan bebas bukan menjadi hal yang tabu lagi. Makanya, tak ada langkah yang lebih manjur selain mengurangi menonton televisi ini karena lambat laun otak akan teracuni oleh nilai-nilai yang sebenarnya sangat negatif. Untuk mendapatkan informasi, kalangan muda bisa mengalihkan perhatian dengan membaca koran, majalah maupun buku-buku. Pekerjaan yang agak berat memang, tapi jauh lebih produktif daripada kebanyakan menonton televisi yang tidak jelas dan cenderung merusak akal sehat dan pikiran.

8. Banyak Beraktivitas secara Positif

    Cara ini menurut berbagai penelitian sangat efektif dijalankan. Pergaulan bebas, biasanya dilakukan oleh kalangan muda yang mempunyai banyak waktu longgar, banyak waktu bermain, bermalam minggu. Nah, untuk mengantisipasi hal tersebut, mengalihkan waktu untuk kegiatan lewat hal-hal positif perlu terus dikembangkan. Misalnya dengan melibatkan anak muda dalam organisasi-

organisasi sosial, menekuni hobinya dan mengembangkannya menjadi lahan bisnis yang menghasilkan, maupun mengikuti acara-acara kreatifitas anak-anak muda. Dengan demikian, waktu mudanya akan tercurahkan untuk hal-hal positif dan sedikit waktu untuk memikirkan hal-hal negatif seperti pergaulan bebas tersebut.

9. Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas

Di kalangan muda, pergaulan bebas sering dilakukan karena bisa jadi mereka tidak tahu akibat yang ditimbulkannya. Seperti misalnya penyakit kelamin yang mematikan. Informasi-informasi mengenai bahaya yang ditimbulkan akibat pergaulan bebas ini perlu terus disebarkan di kalangan pemuda. Harapannya, mereka juga punya informasi sebagai bahan pertimbangan akal sehatnya. Jika informasi tersebut belum didapatkan ada kemungkinan mereka akan terus melakukan pergaulan bebas semau mereka. Tapi, kalau informasi sudah didapatkan namun mereka tetap nekad melakukannya persoalan lain lagi. Sepertinya perlu ada penanganan khusus, apalagi yang sudah terang-terangan bangga melakukan pergaulan bebas.

10. Menegakkan Aturan Hukum

Bagi yang bangga tersebut, tak ada hal lain yang bisa menghentikan selain adanya perangkat hukum dan aturan hukum yang bisa menjeratnya. Setidaknya sebagai efek jera. Yang demikian harus dirumuskan dan dilaksanakan melalui hukum yang berlaku di negara kita. Langkah ini sebagai benteng terakhir untuk menyelamatkan anak-anak muda dari amoralitas karena perilaku pergaulan bebas yang lambat laun otomatis akan merusak bangsa ini.

G. Faktor yang Memengaruhi Pergaulan Remaja

Sebagai makhluk sosial, individu di tuntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Begitu juga dengan pergaulan pada remaja, ada beberapa faktor yang bisa memengaruhi antara lain sebagai berikut.

a) Kondisi fisik
b) Kebebasan Emosional
c) Interaksi sosial.
d) Pengetahuan terhadap kemampuan diri
e) Penguasaan diri terhadap nilai-nilai moral dan agama

H. Cara Menghindari Pergaulan Bebas di Kalangan Pelajar

Dewasa ini banyak sekali Remaja yang terjerumus dalam pergaulan bebas, terutama sekali di kalangan Pelajar / mahasiswa. Pemakaian narkoba hingga budaya seks bebas adalah salah satu dampak yang di timbulkan oleh pergaulan bebas, Jadi bagi para remaja hal semacam ini sudah patut di hindari agar jangan sampai terjerumus ke pergaulan bebas tersebut.

Remaja adalah generasi penerus bangsa yang nantinya akan membangun Indonesia lebih baik dan lebih maju lagi, jadi bila pergaulan bebas ini sudah membudaya, maka hal tersebut perlu kita cegah agar jangan sampai bangsa Indonesia ini rusak oleh para remaja yang bertindak tidak senonoh hingga merusak diri mereka sendiri dan juga merusak negaranya sendiri.

Lingkungan keluarga adalah lingkungan yang berperan penting dalam memberikan pondasi yang kuat bagi para remaja. pada masa ia masih kecil sebenarnya harus di berikan perhatian yang lebih agar nantinya ketika sudah dewasa tidak sampai terjerumus dalam pergaulan bebas. berikut adalah cara menghindari / mengatasi pergaulan bebas di kalangan pelajar.

1. Ingat kepada orang tua

   Agar tidak terjerumus dalam pergaulan bebas maka penting untuk kita selalu mengingat orang tua, dimana ia telah bersusah payah memperjuangkan kita untuk bersekolah agar menjadi orang yang baik dan juga sukses. maka disanalah kita berfikir untuk tidak melakukan sesuatu yang dapat membuat kita terjerumus dalam hal yang tidak baik. bila sudah terjerumus dalam hal yang tidak baik lihatlah dan pikirkanlah bagaimana perasaan orang tua mu, mereka pasti sangat kecewa dan sedih atas apa yang telah kamu perbuat.

2. Perbanyak aktivitas yang positif

   Untuk menghindari pergaulan yang tidak baik maka hal yang penting untuk dilakukan adalah sibukan diri dengan perbuatan yang positif. misalnya banyak beraktifitas dalam organisasi yang baik dan melakukan hal-hal yang bersifat positif. dengan menyibukan diri oleh hal-hal yang positif maka akan dapat membuat diri terhindar dari perbuatan yang tidak baik, seperti pergaulan bebas.

3. Menaati aturan hukum yang berlaku

   Dalam pemerintahan kita ini tentu sudah banyak sekali aturan-aturan yang dibuat oleh pemerintah agar remajanya tidak sampai terjerumus dalam pergaulan bebas, maka sudah sepatutnya sebagai remaja untuk menegakan hukum yang berlaku itu agar jangan sampai terjerumus dalam pergaulan bebas yang nantinya dapat memberikan dampak negatif bagi diri sendiri.

4. Bergaul dengan orang yang baik

Pergaulan sangat berperan sekali bagi para remaja, bila salah dalam memilih pergaulan maka akan lebih mudah untuk terjerumus dalam hal-hal yang tidak baik. oleh karenanya pilihlah teman bergaul yang baik agar prilaku kita semakin baik pula.

I. Prinsip-Prinsip Etika Pergaulan Remaja

1. Hak dan kewajiban

   Hak kita memang layak untuk kita tuntut, tapi juga jangan sampai meninggalkan kewajiban kita sebagai makhluk sosial.

2. Tertib dan disiplin

   Selalu tertib dan disiplin dalam melakukan setiap aktivitas. Disiplin waktu biar tidak keteteran.

Sumber: Tubasmedia.com
Gambar 9.2. Etika Pergaulan

3. Kesopanan

   Senantiasa menjaga sopan santun, baik dengan teman sebaya atau orang tua dan juga guru dimanapaun dan kapanpun.

4. Kesederhanaan

   Bersikaplah sederhana.

5. Kejujuran

   Jujur akan membawa kita ke dalam kebenaran. Bersikap jujurlah walau itu pahit.

6. Keadilan

   Senantiasa bersikap adil dalam bergaul. Tidak membeda-bedakan teman.

7. Cinta Kasih

   Saling mencintai dan menyayangi teman kita agar terhindar dari permusuhan.

8. Suasana & tempat pergaulan kita

   Ini sangat penting juga buat kita untuk diperhatikan.

J. Prinsip Dasar Pergaulan yang Sehat

Pergaulan yang sehat adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yaitu terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas. Semestinya, lebih ditekankan kepada hal-hal positif, seperti untuk mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan.

1. Saling menyadari bahwa semua orang saling membutuhkan dan merasa paling benar
   Seperti kita ketahui bersama bahwa setiap manusia pasti akan membutuhkan manusia lain. Keadaan ini harus kita sadari betul, supaya kita tidak menjadi manusia paling egois
2. Hubungan memberikan nilai positif bagi kedua belah pihak
   Hubungan yang baik adalah hubungan yang saling menguntungkan. Saya yakin anda tidak suka di rugikan demikian sebaliknya orang lain juga tidak suka kita rugikan. Dari itulah salah satu dasar pergaulan sehat yang lain adalah simbiosis mutualisme. Jangan sampai kita berpikir untuk merugikan orang lain
3. Saling menghormati dan menghargai
   Satu kata yang selalu saya ingat jika kita ingin di hargai dan di hormati orang lain, maka kita harus lebih dulu bisa menghargai dan menghormati orang lain. Mengahargai dan menghormati orang lain ini bisa di lakukan dengan banyak hal seperti menghargai dan menghormati pendapat orang lain, menghargai dan menghormati cara beribadah orang lain, menghargai dan menghormati adat istiadat orang lain, menghargai dan menghormati cara berpikir orang lain dan sebagainya.
4. Tidak berprasangka buruk
   Agama manapun jelas melarang seseorang untuk berprasangka buruk kepada orang lain. Karena prasangka buruk hanya akan mendatangkan masalah dan permusuhan antara kita dengan orang lain.
5. Saling memahami perbedaan
   Manusia di lahirkan dengan berbagai macam perbedaan, baik itu dari segi fisik, psikologis, ras, suku, budaya dan lain-lain. Setiap manusia itu memiliki keunikan tersendiri, karena hal inilah kita harus memahami perbedaan tersebut.
6. Saling memberikan nasihat
   Orang bijak berkata teman yang baik adalah teman yang selalu mengajak ke jalan yang baik dan mencegah ke jalan yang tidak baik. Ini juga salah satu prinsip pergaulan yang sehat. Dengan saling memberikan nasehat, kita secara tidak langsung, menjalin hubungan yang lebih sehat bukan hanya untuk dunia saja, tapi juga untuk akhirat kelak.

Tips :

* Hindari dari pergaulan bebas dikalangan remaja atau para pelajar.
* Patuhi norma-norma agama dan adat istiadat yang baik di lingkungan sekolah. rumah dan masyarakat.
* Jauhilah tempat-tempat prostitusi atau lokalisasi PSK (Pekerja Sek Komersial).
* Jauhilah dari minum-minuman keras dan penggunaan Narkoba.
* Jauhilah menonton film-film yang bersifat pornografi.

Penilaian Hasil Belajar

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, sungguh-sungguh dalam pembelajaran, jujur, disiplin, tanggung jawab, menghargai teman.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang diberi cek (√) menggunakan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembela-jaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																									24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

Petunjuk Penyekoran :
Peserta didik memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1– 6

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas, adalah..
   a) pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
   b) pengobatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
   c) penanggulangan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
   d) perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi

2. Yang dimaksud dengan pergaulan, adalah ......
   a) proses interaksi yang dilakukan oleh kelompok dengan individu
   b) proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu,
   c) proses interaksi yang dilakukan oleh individu tertentu
   d) proses interaksi yang dilakukan hanya oleh kelompok
3. Salah satu faktor penyebab pergaulan bebas dari faktor orang tua, adalah ......
   a) orang tua dianggap ketinggalan zaman
   b) orang tua dianggap lebih maju dari remaja
   c) orang tua dan remaja dianggap ketinggalan zaman
   d) remaja dianggap ketinggalan zaman
4. Salah satu indikasi ciri-ciri pergaulan bebas pada remaja, adalah ......
   a) adanya indikasi tekanan ekonomi
   b) adanya indikasi tekanan mental dan emosi
   c) adanya indikasi tekanan sosial.
   d) adanya indikasi tekanan fisik
5. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA, adalah ...
   a) tidak peduli terhadap kesehatan
   b) peduli terhadap lingkungan
   c) peduli terhadap kesehatan
   d) peduli terhadap orang lain
6. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas, adalah ......
   a) penyebaran penyakit HIV/AIDS
   b) penyebaran penyakit kanker
   c) penyebaran penyakit paru-paru
   d) penyebaran penyakit kusta
7. Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja, adalah ....
   a) untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral
   b) untuk memelihara ketentraman keluarga
   c) untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
   d) untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan
8. Salah satu prinsip dasar pergaulan yang sehat, adalah…
   a) tidak berprasangka buruk
   b) penguasaan diri terhadap nilai-nilai moral dan agama
   c) cinta kasih
   d) kesederhanaan
9. Salah satu penyebab maraknya pergaulan bebas, adalah…
   a) sikap mental yang sehat
   b) sikap mental yang tidak sehat
   c) sikap mental yang tidak stabil
   d) sikap mental yang yang labil

10. Salah satu cara untuk menghindari pergaulan bebas secara prevrentif, adalah .....
    a) hindari dari diri pergaulan bebas
    b) hindari dari pergaulan sosial
    c) mengasingkan diri dari pergaulan
    d) menjauhi tempat-tempat prostitusi

11. Penyakit AIDS adalah jenis penyakit yang sangat berbahaya bagi kehidupan manusia, penyebab penyakit ini adalah, adalah ....
    a) virus HIV
    b) sebangsa jamur
    c) bakteri coli
    d) amoeba

12. Gejala yang timbul akibat infeksi penyakit AIDS, adalah ....
    a. menurunnya kekebalan tubuh
    b. meningkatnya kekebalan tubuh
    c. menurunnya kesegaran jasmani
    d. meningkatnya kesegaran jasmani

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan petunjuk sebagai berikut.

Skor 4: jika kamu mampu menjawab empat jawaban dengan baik
Skor 3: jika kamu mampu menjawab tiga jawaban dengan baik
Skor 2: jika kamu mampu menjawab dua jawaban dengan baik
Skor 1: jika kamu mampu menjawab satu jawaban dengan baik

1. Sebutkan pengertian pergaulan bebas!
2. Sebutkan empat macam ciri–ciri pergaulan bebas !
3. Sebutkan empat macam factor penyebab terjadinya pergaulan nbebas !

Format penilaian essay (KI-3)

<table>
<tr><th rowspan="4">No</th><th rowspan="4">Nama Peserta Didik</th><th colspan="12">Butir Soal</th><th rowspan="4">Jml. Skor</th><th rowspan="4">Nilai</th></tr>
<tr><th colspan="4">1</th><th colspan="4">2</th><th colspan="4">3</th></tr>
<tr><th colspan="4">Pengertian bebas</th><th colspan="4">Ciri pergaulan bebas</th><th colspan="4">Faktor penye-bab pergaulan bebas</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Ratna</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Dwi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>Fikrul</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Dst.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Skor Maks = 16</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="14">Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4</td><td></td><td></td></tr>
</table>

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu dengan melihat proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan pembuatan power point tentang pencegahan pergaulan bebas secara berkelompok berikut ini.

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan power point secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah pembuatan, power point, penyajian materi.

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Persiapan				Langkah pembuatan				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Keselamatan di Jalan Raya

Bab X

Kata Kunci
Pengertian dan keselamatan di jalan raya

Tujuan Pembelajaran
Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keselamatan di jalan raya serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Keselamatan di Jalan Raya

Pemahaman Konsep
a. Pengertian jalan
b. Pengertian jalan raya
c. Pengertian keselamatan di jalan raya
d. Klasifikasi jalan
e. Pengertian rambu lalulintas
f. Pengertian marka jalan
g. Pengertian berkendaraan dengan mobil

Keselamatan di Jalan Raya
a.Pejalan kaki
b.Berkendaraan sepeda
c.Berkendaraan sepeda motor
d.Berkendaraan bus
e.Macam-macam rambu-rambu laluv lintas
f. Fungsi marka jalan
g. Berkendaraan dengan mobil
h. Macam-macampelanggaran dan sangsinya

Sejak belakangan ini, tingkat kecelakaan jalan raya semakin meningkat.Banyak nyawa korban dalam tragedi tersebut. Oleh karena itu, kita seharusnya waspada dan berusaha mengurangi tingkat kecelakaan di jalan raya itu.

Langkah-langkah salah satu usaha mengurangkan tingkat kecelakaan jalan raya adalah dengan memberi pendidikan tentang peraturan di jalan raya kepada siswa. Contohnya melalui mata pelajaran PKJR [Pendidikan Keselamatan Jalan Raya], siswa diberikan informasi tentang maksud simbol-simbol pada papan keselamatan jalan raya dan langkah-langkah keselamatan yang harus diambil ketika berada di jalan raya.Ini dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga keselamatan di jalan raya. Di samping itu, kita hendaklah menjadi pengguna jalan raya yang baik tertib dan mematuhi peraturan yang ada.

Meningkatnya kemacetan pada jalan perkotaan maupun jalan luar kota yang diakibatkan bertambahnya kepemilikan kendaraan, terbatasnya sumberdaya untuk pembangunan jalan raya, dan belum optimalnya pengoperasian fasilitas lalu lintas yang ada, merupakan persoalan utama di banyak negara. Telah diakui bahwa usaha benar diperlukan bagi penambahan kapasitas, dimana akan diperlukan metode efektif untuk perancangan dan perencanaan agar didapat nilai terbaik bagi suatu pembiayaan dengan mempertimbangkan biaya langsung maupun keselamatan dan dampak lingkungan.

Jaringan jalan raya merupakan prasarana transportasi darat yang memegang peranan yang sangat penting dalam sektor perhubungan terutama untuk kesinambungan distribusi barang dan jasa.Keberadaan jalan raya sangat diperlukan untuk menunjang laju pertumbuhan ekonomi seiring dengan meningkatnya kebutuhan sarana transportasi yang dapat menjangkau daerah-daerah terpencil yang merupakan sentra produksi pertanian. Namun keselamatan lalu lintas merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan , karena sebagian besar kejadian kecelakaan lalu lintas diakibatkan karena faktor manusia, sehingga langkah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam berlalu lintas, khususnya pengguna sistem lalu lintas dapat dilakukan melalui:

1. Pendidikan
    a) Pendidikan mulai berlalu lintas sejak seorang anak masuk sekolah taman kanak-kanak
    b) Penyuluhan melalui media masa
    c) Pusat Pendidikan Keselamatan Lalu Lintas (PPKL)
2. Perbaikan peraturan perundangan
    a) Tata cara mengemudi
    b) Penegakan hukum

A. Pengertian Jalan

Berdasarkan UU RI No 38 Tahun 2004 tentang jalan, disebutkan jalan adalah prasarana transportasi darat yang meliputi segala bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi lalu lintas, yang berada pada permukaan tanah, di atas permukaan tanah, di bawah permukaan tanah dan/atau air, serta di atas permukaan air, kecuali jalan kereta api, jalan lori, dan jalan kabel;

Sedang berdasarkan UU RI No 22 Tahun 2009 tentang Lalu lintas dan Angkutan Jalan yang diundangkan setelah UU No 38 mendefinisikan jalan adalah seluruh bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi lalu lintas umum, yang berada pada permukaan tanah, di atas permukaan tanah, di bawah permukaaan tanah dan/atau air, serta di atas permukaan air, kecuali jalan rel dan jalan kabel.

Prasarana lalu lintas dan angkutan jalan adalah ruang lalu lintas, terminal dan perlengkapan jalan yang meliputi marka, rambu, alat pemberi isyarat lalu lintas, alat pengendali dan pengaman pengguna jalan, alat pengawasan dan pengamanan jalan serta fasilitas pendukung.

B. Pengertian Jalan Raya

Jalan raya ialah jalan utama yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain. Biasanya jalan besar ini mempunyai ciri-ciri berikut.

1. Digunakan untuk kendaraan bermotor
2. Digunakan oleh masyarakat umum
3. Dibiayai oleh perusahaan Negara
4. Penggunaannya diatur oleh undang-undang pengangkutan

Sumber: malesbanget.com
Gambar 10.1 Jalan Raya

C. Pengertian Keselamatan di Jalan Raya

Suatu upaya mengurangi kecelakaan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebab kecelakaan, seperti prasarana, faktor sekeliling, sarana, manusia, dan rambu atau peraturan.

D. Klasifikasi Jalan Raya

Berdasarkan Undang-undang No. 38 jalan dapat diklasifikasikan menjadi 2, yaitu jalan menurut fungsi, terdiri dari :

1. Jalan Arteri

a. Jalan Arteri Primer adalah ruas jalan yang menghubungkan antarkota jenjang kesatu yang berdampingan atau menghubungkan kota jenjang kesatu dengan kota jenjang kedua (R. Desutama. 2007). Jika ditinjau dari peranan jalan maka

persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Arteri Primer adalah sebagaimana berikut.

1) Kecepatan rencana > 60 km/jam.
2) Lebar badan jalan > 8,0 m.
3) Kapasitas jalan lebih besar dari volume lalu lintas rata-rata.
4) Jalan masuk dibatasi secara efisien sehingga kecepatan rencana dan kapasitas jalan dapat tercapai.
5) Tidak boleh terganggu oleh kegiatan lokal, lalu lintas lokal.
6) Jalan primer tidak terputus walaupun memasuki kota.

b. Jalan Arteri Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan primer dengan kawasan sekunder kesatu atau menghubungkan kawasan sekunder kesatu dengan kawasan sekunder lainnya atau kawasan sekunder kesatu dengan kawasan sekunder kedua. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Arteri Sekunder sebagaimana di bawah ini.

1) Kecepatan rencana > 30 km/jam.
2) Lebar jalan > 8,0 m.
3) Kapasitas jalan lebih besar atau sama dari volume lalu lintas rata-rata.
4) Tidak boleh diganggu oleh lalu lintas lambat.

2. Jalan Kolektor

Jalan Kolektor Primer adalah ruas jalan yang menghubungkan antarkota kedua dengan kota jenjang kedua, atau kota jenjang kesatu dengan kota jenjang ketiga. (R. Desutama. 2007). Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Kolektor Primer adalah seperti berikut.

1) Kecepatan rencana > 40 km/jam.
2) Lebar badan jalan > 7,0 m.
3) Kapasitas jalan lebih besar atau sama dengan volume lalu lintas rata-rata.
4) Jalan masuk dibatasi secara efisien sehingga kecepatan rencana dan kapasitas jalan tidak terganggu.
5) Tidak boleh terganggu oleh kegiatan lokal, lalu lintas lokal.
6) Jalan kolektor primer tidak terputus walaupun memasuki daerah kota.

Jalan Kolektor Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan

sekunder kedua dengan kawasan sekunder lainnya atau menghubungkan kawasan sekunder kedua dengan kawasan sekunder ketiga. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Kolektor Sekunder adalah :

a) kecepatan rencana > 20 km/jam, dan

b) lebar jalan > 7,0 m.

3. Jalan Lokal

Jalan Lokal Primer adalah ruas jalan yang menghubungkan kota jenjang kesatu dengan persil, kota jenjang kedua dengan persil, kota jenjang ketiga dengan kota jenjang ketiga lainnya, kota jenjang ketiga dengan kota jenjang di bawahnya (R. Desutama, 2007). Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Lokal Primer sebagaimana berikut.

a) Kecepatan rencana > 20 km/jam.

b) Lebar badan jalan > 6,0 m.

c) Jalan lokal primer tidak terputus walaupun memasuki desa

Jalan Lokal Sekunder adalah ruas jalan yang menghubungkan kawasan sekunder kesatu dengan perumahan, atau kawasan sekunder kedua dengan perumahan, atau kawasan sekunder ketiga dan seterusnya dengan perumahan. Jika ditinjau dari peranan jalan maka persyaratan yang harus dipenuhi oleh Jalan Lokal Sekunder seperti di bawah ini.

a) Kecepatan rencana > 10 km/jam.

b) Lebar jalan > 5,0 m.

4. Jalan Lingkungan

Jalan Lingkungan adalah merupakan jalan umum yang berfungsi melayani angkutan lingkungan dengan ciri-ciri seperti pada Tabel 2.1 sebagai berikut.

E. Jenis Aktivitas di Jalan Raya

1. Aktivitas Pejalan Kaki

Pejalan kaki adalah istilah dalam transportasi yang digunakan untuk menjelaskan orang yang berjalan di lintasan pejalan kaki baik di pinggir jalan, trotoar, lintasan khusus bagi pejalan kaki ataupun menyeberang jalan. Untuk melindungi pejalan kaki dalam berlalu lintas, pejalan kaki wajib berjalan pada bagian jalan dan menyeberang pada tempat penyeberangan yang telah disediakan bagi pejalan kaki.

a. Kewajiban pejalan kaki

1) Berjalan pada bagian jalan yang diperuntukkan bagi pejalan kaki, atau pada bagian jalan yang paling kiri apabila tidak terdapat bagian jalan yang diperuntukkan bagi pejalan kaki;

2) Menggunakan bagian jalan yang paling kiri apabila membawa kereta dorong;

3) Menyeberang di tempat yang telah ditentukan.

Sumber: Pulse.ng
Gambar 10.2. Pejalan Kaki

Dalam hal tidak terdapat tempat penyeberangan yang ditentukan, pejalan kaki dapat menyeberang ditempat yang dipilihnya dengan memperhatikan keselamatan dan kelancaran lalu lintas.

Rombongan pejalan kaki di bawah pimpinan seseorang harus mempergunakan lajur paling kiri menurut arah lalu lintas.

Pejalan kaki yang merupakan penyandang cacat tuna netra wajib mempergunakan tanda-tanda khusus yang mudah dikenali oleh pemakai jalan lain.

Sumber: temanupdate.com
Gambar 10.3. Penyebrangan

b. Kawasan pejalan kaki

Kawasan pejalan kaki adalah kawasan yang khusus diperuntukkan bagi pejalan kaki, kendaraan pribadi dilarang masuk ke kawasan ini, di kawasan ini pejalan kaki yang diutamakan.Kawasan ini biasanya di bangun di daerah pertokoan, kawasan wisata. Salah satu contoh di Jakarta adalah dikawasan Pasar Baru.

2. Aktivitas Bersepeda

Bersepeda merupakan salah satu model transportasi darat yang menggunakan sepeda. Sepeda pertama kali diperkenalkan pada abad ke-19 Masehi.Banyak penggemar sepeda yang melakukan kegiatan .Orang yang mempergunakan sepeda sebagai modal transportasi rutin juga dapat disebut komuter.Penggunaan sepeda sebagai model transportasi rutin tidak hanya dilakukan oleh pekerja yang bekerja di sektor nonformal, tetapi juga dilakukan oleh pekerja yang bekerja di sektor formal.

Para pekerja di sektor formal yang menggunakan sepeda sebagai moda transportasi rutin ini sebagian besar tergabung dalam komunitas pekerja bersepeda atau yang dikenal dengan nama *Bike To Work Indonesia* (B2W Indonesia).

Selain para pekerja, sepeda juga banyak digunakan oleh anak sekolah. Selain karena tidak membutuhkan biaya tambahan, bersepeda juga dapat dilakukan di jalan yang kurang bagus sekali pun. Bersepeda bagi anak sekolah juga dapat mengurangi bahaya kecelakaan dalam berkendara dan berlalu lintas.

Sumber sditnurulislamsda.files.wordpress.com
Gambar 10.4 Anak sekolah bersepeda

a. Cara bersepeda yang baik di jalan raya

1) Berpakaianlah dengan benar. Pakailah helm dan pakaian berwarna terang. Pada musim hujan, gunakan jas hujan yang tidak mengganggu kenyamanan, keseimbangan, dan kendali Anda di atas sepeda.

2) Patuhi rambu dan peraturan lalu lintas. Tak ada bedanya dengan pengguna jalan yang lain, bersepeda di jalan raya juga harus mematuhi rambu dan peraturan lalu lintas.

3) Jangan pernah bersepeda melawan arus jalan. Pengemudi kendaraan bermotor tak akan memperhatikan sepeda yang melaju di jalur jalan yang salah.

4) Pakailah helm, jangan menggunakan piranti *headphone* (dari *walkman* maupun *handphone*). Menurut beberapa penelitian telinga yang tertutup rapat bisa mengurangi keawasan keadaan sekelilingnya.

5) Untuk itu, sebaiknya kedua tangan siap untuk mengerem. Anda mungkin tak bisa langsung berhenti jika mengerem hanya dengan satu tangan. Jangan bersepeda terlalu dekat di belakang kendaraan lain, dan pada musim hujan selalu siapkan jarak aman pengereman karena rem selalu menurun efisiensinya manakala basah.

6) Perhatikan jalan di samping dan belakang Anda. Belajarlah memindai keadaan jalan di samping dan di belakang Anda tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kendali pada sepeda.

7) Jangan menyalip dari kiri. Pengemudi kendaraan bermotor biasanya tidak akan menduga kalau ada sepeda yang menyalip dari kiri.
8) Jangan melewati garis pembatas jalan. Manakala menyalip, pastikan Anda tidak melewati garis pembatas jalan. Demikan juga manakala lalu lintas dalam keadaan padat.
9) Gunakan lampu di malam hari. Selain membantu Anda melihat arah dan kondisi jalan, lampu membantu pengemudi kendaraan lain di depan untuk melihat keberadaan Anda. Tambahkan juga lampu di bagian belakang sepeda, atau sekurang-kurangnya reflektor.
10) Gunakan tangan Anda untuk memberi tanda. Gunakan tangan untuk memberi tanda kepada pengguna jalan lain tentang ke arah mana Anda akan melaju. Ini memang aturan tak tertulis bagi pengguna sepeda, tetapi penting bagi keamanan Anda sendiri.
11) Rawat dan jagalah kondisi sepeda Anda. Lakukan perawatan rutin sehingga sepeda Anda bisa berjalan dengan aman dan nyaman. Gantilah rem dan ban secara berkala. Merawat sepeda itu mudah, Anda bisa belajar dan melakukannya sendiri.

Sumber: sijoritoday.com

Gambar 10.5 Lintasan Bersepeda

b. Beberapa kesalahan bersepeda di jalan raya

1) Posisi sadel. Kesalahan pertama dan cukup sederhana berkaitan dengan posisi sadel. Para goweser pemula memiliki anggapan bahwa sadel lebih enak berada di posisi yang rendah. Tujuannya tak lain adalah jika kehilangan keseimbangan, maka kaki bisa segera menginjak tanah. Sepintas lalu sepertinya pemikiran ini sangatlah tepat namun sesungguhnya hal tersebut merupakan suatu kesalahan. Posisi sadel yang terlampau rendah sesungguhnya akan membuat goweser menjadi lebih cepat lelah. Tenaga akan lebih banyak terkuras karena goweser harus mengayuh pedal dengan kekuatan yang berlebihan. Karena itu sebaiknya atur posisi sadel pada posisi yang tepat dan nyaman, tidak terlalu rendah ataupun tidak terlalu tinggi.

2) Posisi telapak kaki. Posisikan telapak kaki pada pedal dengan posisi yang tepat. Hindari mengayuh dengan tumit ataupun bagian tengah telapak kaki sebab posisi telapak kaki seperti ini membuat tenaga tidak bisa optimal.

3) Penggunaan gir. Goweser pemula pada umumnya malas memindahkan gir. Gir yang seringkali diubah hanyalah gir bagian belakang, sementara gir bagian depan diabaikan. Kebiasaan ini bisa beresiko menyebabkan rantai keluar dari gir atau rantai menjadi lebih cepat rusak.

4) Rambu-rambu lalu lintas. Rambu-rambu lalu lintas di jalan raya tentunya diperuntukkan bagi semua pengguna jalan termasuk goweser. Sayangnya, cukup banyak para goweser pemula yang mengabaikan lampu merah dan memilih menerobos saat lampu merah menyala. Tentu saja ini suatu kesalahan yang bisa membahayakan goweser sendiri dan pengguna jalan lainnya.

5) Saat berbelok. Salah satu dari 9 kesalahan yang biasa dilakukan goweser pemula terjadi saat hendak berbelok. Memang sepeda tidak dilengkapi dengan sistem yang bisa memberikan tanda kepada pengendara lainnya bahwa goweser hendak berbelok. Tetapi bukan berarti goweser tak perlu memberikan tanda ketika akan berbelok. Gunakan tangan untuk memberi tanda kepada pengendara lainnya jika hendak berbelok demi menjaga keselamatan sendiri dan juga orang lain.

6) Penggunaan lampu di malam hari. Saat bersepeda di malam hari, banyak goweser yang mengabaikan penggunaan lampu. Padahal lampu sangatlah penting untuk menjaga keselamatan goweser. Sebaiknya nyalakan lampu di bagian belakang dan di bagian depan sepeda. Lampu-lampu ini bisa diperoleh dengan mudah di toko-toko sepeda.

7) Kostum. Jika ingin menempuh rute bersepeda yang jauh, sebaiknya gunakan kostum yang nyaman. Hindari mengenakan pakaian yang terlalu tertutup dan tebal sebab kostum seperti ini akan membuat goweser mudah berkeringat. Keadaan tersebut bisa memicu terjadinya dehidrasi.

8) Minuman. Tak banyak goweser pemula yang membawa botol berisi air saat sedang bersepeda. Padahal asupan air selama bersepeda sangatlah diperlukan terlebih jika goweser menempuh jarak yang jauh. Sebaiknya setiap goweser membawa botol yang berisi air untuk menghindari dehidrasi selama bersepeda.

3. Aktivitas Berkendaraan Menggunakan Bus

Bus adalah kendaraan besar beroda, digunakan untuk membawa penumpang dalam jumlah banyak.Istilah bus ini berasal dari bahasa Latin, omnibus, yang berarti "(kendaraan yang berhenti) di semua (perhentian)".

a. Tempat perhentian bus atau halte bus atau *shelter* atau stopan bus (dari bahasa Inggrisnya bus *stop*) adalah tempat untuk menaikkan dan menurunkan penumpang bus, biasanya ditempatkan pada jaringan pelayanan angkutan bus. Di pusat kota ditempatkan pada jarak 300 sampai 500 m dan di pinggiran kota antara 500 sampai 1000 m. Semakin banyak penumpang yang naik turun di suatu tempat perhentian bus semakin besar dan semakin lengkap fasilitas yang disediakan. Untuk tempat perhentian yang kecil cukup dilengkapi dengan rambu lalu lintas saja, dan untuk perhentian yang besar bisa dilengkapi dengan atap dan tempat duduk, bahkan bila diperlukan dapat dilengkapi dengan kios kecil untuk menjual surat kabar, atau rokok. Jarak antar tempat perhentian tergantung kepada lokasinya di pusat kota dengan kegiatan yang tinggi disarankan [1] 400 m ataupun kurang dari itu sedang di pinggiran kota dengan kerapatan yang rendah dapat ditempatkan pada jarak antara 600 sampai 1000 m. Untuk mendapatkan jarak antara yang optimal disarankan menggunakan *modelling* perencanaan angkutan umum[2].

Sumber: upload.wikimedia.org

Gambar 10.6 Halte Bus

b. Berikut adalah cara dan menggunakan bus atau angkot,

1) Bertanyalah mengenai rute bus atau angkot kepada teman sekolah, kuliah atau kerja anda. Kalau anda malu, bertanyalah kepada orang tua di rumah anda atau paman google. Semua bus atau angkot memiliki kode angka atau huruf yang mewakili rute yang dilalui. Misal, Bus Patas AC yang beredar di Jakarta dengan kode P11 memiliki rute pulang pergi (PP) dari terminal Pulo Gadung sampai Lebak Bulus (vis versa).
2) Berdirilah di halte atau pinggir jalan. Ini penting, di sinilah Anda akan memulai petualangan Anda. Bila bus atau angkot yang Anda maksud melaju sekitar 10 meter ke arah Anda, lambaikan tangan kiri Anda sebagai tanda *stop*!

3) Selalu naik dengan kaki kanan dan turun dengan kaki kiri. Bila akan naik, fokus dan pijaklah tumpuan pertama bus/angkot dengan kaki kanan yang merupakan tumpuan paling kuat. Selain itu, bertumpu pada kaki kanan pada pintu bus sebelah kiri menyelaraskan momentum gerak tubuh dan kendaraan.
4) Siapkan uang pecahan kecil dan jangan malu atau takut bertanya ongkos. Sistem pembayaran bus atau angkutan kota di Indonesia sebagian besar masih sangat kuno, yaitu kita diharuskan membayar ke sopir atau kondektur. Tarifnya pun sering tidak jelas, diukur berdasarkan jarak tempuh yang tidak jelas parameternya. Ketika ada kenaikan tarif, barulah sedikit jelas tuh tarifnya, karena pengumuman mengenai tarif baru yang berlaku, biasanya ditempel di pintu angkot atau jendela bus. Untuk menjaga biar kita nggak seperti orang bingung, biasakan menyiapkan uang receh kecil Rp1.000,- , Rp2.000,- atau Rp5.000,-. Hal ini untuk memudahkan uang kembalian bila Anda tidak tahu tarif yang harus dibayarkan untuk jarak yang kita tempuh. Ketika akan sampai pada tujuan atau pak kondektur menghampiri, bertanyalah mengenai tarif yang harus dibayar.
5) Ketika di dalam bus atau angkot, bertanyalah ke kondektur atau supir agar tidak salah naik.

Sumber: http://poskotanews.com
Gambar 10.7 Angkutan Umum

4. Aktivitas Berkendaraan Menggunakan Sepeda Motor

Sumber: digaleri.com
Gambar 10.8 Kendaraan Motor

Sepeda motor adalah kendaraan beroda dua yang digerakkan oleh sebuah mesin. Letak kedua roda sebaris lurus dan pada kecepatan tinggi sepeda motor tetap stabil disebabkan oleh gaya gigroskopis. Sedangkan pada kecepatan rendah, kestabilan atau keseimbangan sepeda motor bergantung kepada pengaturan setang oleh pengendara. Penggunaan sepeda motor di Indonesia sangat populer karena harganya yang relatif murah, terjangkau untuk sebagian besar kalangan dan penggunaan bahan bakarnya serta biaya operasionalnya cukup hemat.

a. Cara berkendaraan motor yang baik

1) Gunakan helem yang berstandar SNI dan jaket serta sarung tangan

2) Perhatikan posisi duduk sebelum menjalankan kendaraan, dan pastikan Anda telah berada pada posisi duduk yang benar dan senyaman mungkin. Posisi duduk pada saat di atas motor yang benar adalah paha bagian dalam menjepit jok. Dengan posisi duduk seperti ini maka kendaraan akan menjadi lebih stabil saat dijalankan.

3) Memperhatikan posisi tangan setelah memahami bagaimana posisi duduk yang baik saat berada di atas motor, selanjutnya adalah memperhatikan posisi tangan. Posisi tangan yang baik adalah posisi dengan keadaan menekuk 135 derajat. Selain memberikan efek yang lebih stabil, posisi tangan seperti ini juga memberikan efek meredam guncangan yang terjadi pada bahu saat motor berada pada kondisi jalan yang kurang bagus.

4) Perhatikan pandangan. Tips berkendara motor yang baik dan benar selanjutnya adalah memperhatikan pandangan Anda saat berada di atas sepeda motor. Pandangan yang baik adalah pandangan yang bisa melihat jalanan secara luas. Hindari melihat dengan jarak pendek atau bagian depan bawah ban depan motor Anda.

5) Teknik pengereman yang baik merupakan faktor utama keselamatan Anda saat berkendara. Beberapa teknik pengereman motor yang benar adalah sebagai berikut.

   a) Selalu pastikan jari telunjuk tangan kanan Anda berada pada *handle* rem, jika Anda menggunakan motor kopling, maka jari-jari pada tangan kiri Anda selalu berada pada tuas kopling agar bisa menarik tuas dengan cepat pada saat kendaraan mengerem.

   b) Fungsikan dengan maksimal kedua rem yang ada pada motor agar pengereman bisa dilakukan dengan lebih stabil dan aman.

   c) Usahakan posisi duduk tetap tegak saat pengereman berlangsung.

Gambar 10.9 Cara berkendara dengan baik

6) Letak dan posisi kaki Keadaan yang paling sering terjadi sekarang adalah kedua kaki tetap berada di bawah pada saat kendaraan telah melaju. Hal ini sangat berbahaya. Karena itu selalu posisikan kaki kanan Anda berada pada tuas rem belakang sebelum kendaraan dijalankan maupun pada saat tengah berhenti.Itulah beberapa tips cara berkendara yang baik dan aman untuk pengguna sepeda motor (*bikers*).

b. Beberapa kesalahan yang sering dan kerap dilakukan oleh para pengguna sepeda motor.

   1) Apakah betul motor baru tidak boleh ngebut atau untuk berboncengan? Sebenarnya mengendarai motor baru (baru beli dari dealer) boleh saja dipacu dengan kecepatan tinggi asal tidak berlebihan dan 'ugal-ugalan'. Saat ini motor yang dipasarkan adalah jenis motor 4 tak yang buat dengan tekhnologi tinggi dan tidak dapat disamakan dengan motor lama yang masih 2 tak. Dalam hal ini yang membedakan motor 2 tak dengan 4 tak pada masa percobaan adalah sistem pelumasannya.

2) Memanasi mesin terlalu lama. Perlakuan ini juga termasuk perlakuan yang salah. Karena sebenarnya kita cukup melakukan pemanasan terhadap mesin selama 1-2 menit saja. Yang juga perlu diingat adalah ketika kita melakukan pemanasan terhadap mesin, motor memerlukan bahan bakar untuk itu. Dengan demikian semakin lama memanasi motor, semakin banyak pula bahan bakar yang terbuang.
3) Enggan memeriksa sebelum berkendara. Pemeriksaan terhadap kendaraan sangat diperlukan, seperti oli, bensin, lampu, sein, klakson, rem, dan ban.
4) Membuka gas terlalu besar ketika menstarter motor. Kebiasaan seperti ini hanya akan membuat mesin susah hidup karena campuran tidak stabil, yaitu udara banyak bensin sedikit.
5) Menekan tombol *electric starter* secara berulang. Hal ini merupakan tindakan yang seharusnya tidak dilakukan. Setiap kali tombol *starter* ditekan, tidak diperbolehkan lebih dari 5 detik. Apabila mesin belum juga hidup, hentikan penekanan selama kurang lebih 5 detik. Kemudian ulangi kembali. Jika mesin tetap tak mau hidup setelah 3-4 kali penekanan, gunakanlah *kick starter* agar kendaraan Anda dapat hidup.
6) Takut aki cepat habis, tak pernah memakai *electric starter* sekalipun. Perilaku seperti ini contoh dari sekian sikap yang salah, karena starter merupakan alat untuk menambah kenyamanan dalam berkendara. Selanjutnya apabila kita tidak pernah memakai *electric starter* adalah elektronik yang behubungan dengan mesin akan menjadi macet.
7) Gas terbuka terlalu besar pada gigi 1. Ini contoh yang tidak boleh ditiru. Hal ini dapat menyebabkan motor tersentak dan spontan melompat ke depan. Yang betul ketika akan menjalankan motor adalah dengan menutup gas secara penuh kemudian masuk pada transmisi pertama (gigi 1), selanjutnya menaikkan gas secara perlahan.
8) Kaki selalu menekan pedal rem. Hindari hal yang sama sekali tidak baik ini, meskipun kebanyakan dari kita tidak sadar ketika berkendara kaki kita selalu menekan pedal rem. Pedal rem yang terus tertekan selama berkendara akan mengakibatkan kanvas rem manjadi cepat habis dan juga mesin merasa 'menderita'. Bukan hanya rem dan mesin, kopling pun demikian karena juga akan sedikit tertarik. Jika ini terus dibiarkan maka dapat mengakibatkan terjadinya 'slip' di antara pelat kopling yang membuat motor tidak bertenaga dan kopling menjadi aus.

9) Menekan kopling saat melawati jalan berliku. Dengan menekan kopling pada saat menikung dengan kecepatan tinggi, dapat menimbulkan bahaya karena kendaraan akan menyelonong dan sulit dikendalikan. Hal ini diakibatkan karena jika kita menekan kopling saat berkendara, kendaraan tak ubahnya seperti dalam keadaan netral (0 = "nol"). Seharusnya ketika sedang berada di tikungan adalah dengan mengurangi kecepatan, baik dengan pengereman maupun mengurangi gigi.

10) Anti pakai cuk ketika starter. Anggapan yang salah menstater memakai cuk sudah tak baik lagi setelannya. Karena motor sekarang telah menggunakan teknologi canggih dengan banyak udara bensin sedikit. Oleh karena itu cuk diperlukan dengan catatan harus ditutup kembali setelah selesai menstarter dan motor telah dalam keadaan hidup, hal ini bertujuan untuk menghemat bahan bakar.

11) Mengendarai motor di jalan raya secara zig-zag.

12) Menyerobot lampu merah atau berhenti melewati garis pemberhentian di lampu merah.

Sumber: http://image-serve.hipwee.com
Gambar 10.10 Berkendara yang tidak baik

Saat pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik , baik yang dilakukan sesama teman (*peer assessment*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek pengamatan (1) bekerja sama saat belajar (2) dapat mengemukakan pendapat, (3) dapat mengajukan pertanyaan, (4) dapat memberikan jawaban, (5) dapat menghargai pendapat teman, dan (6) bertanggung jawab

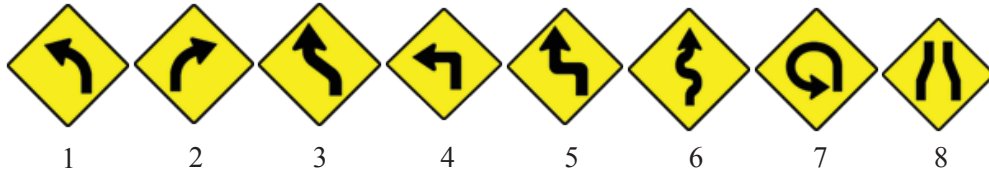
F. Pengertian Rambu Lalu Lintas

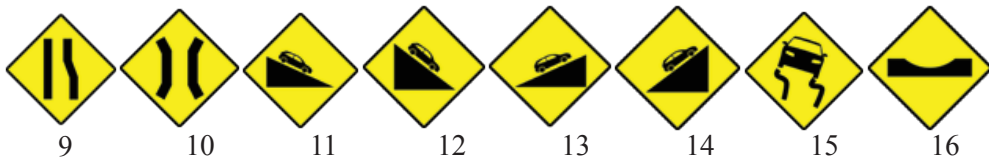
Rambu lalu lintas adalah bagian dari perlengkapan jalan yang memuat lambang, huruf, angka, kalimat dan/atau perpaduan di antaranya, yang digunakan untuk memberikan peringatan, larangan, perintah dan petunjuk bagi pemakai jalan.

Agar rambu dapat terlihat baik siang ataupun malam atau pada waktu hujan maka bahan harus terbuat dari material retro-reflektif.

Berdasarkan jenis pesan yang disampaikan, rambu lalu lintas dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut:

1. Rambu peringatan

Rambu yang memperingatkan adanya kondisi berbahaya dan berpotensi bahaya agar para pengemudi berhati-hati dalam menjalankan kendaraannya. Misalnya: Rambu yang menunjukkan adanya lintasan kereta api, atau adanya persimpangan berbahaya bagi para pengemudi.

1. Tikungan ke kiri
2. Tikungan ke kanan
3. Tikungan ganda
4. Tikungan tajam

1. Tikungan tajam ganda
2. Banyak tikungan
3. Tikungan memutar
4. Penyempitan jalan

9. Penyempitan jalan sebelahkanan
10. Jembatan
11. Jalan menurunlandai
12. Jalan menuruncuram

13. Jalan menanjak landau
14. Jalan menanjak curam
15. Jalan licin
16. Cekungan

9. Penyempitan jalan sebelah kanan
10. Jembatan
11. Jalan menurun landai
12. Jalan menurun curam

13. Jalan menanjak landai
14. Jalan menanjak curam
15. Jalan licin
16. Cekungan

17. Jalan cembung/Alat pembatas kecepatan
18. Jalan bergelombang
19. Lontaran kerikil
20. Lampu lalu lintas
21. Persimpangan 4 arah
22. Penyebrangan pejalan kaki
23. Area banyak pejalan kaki
24. Area pejalan kaki anak-anak

2. Rambu petunjuk

Rambu yang memberikan petunjuk atau keterangan kepada pengemudi atau pemakai jalan lainnya, tentang arah yang harus ditempuh atau letak kota yang akan dituju lengkap dengan nama dan arah letak itu berada.

1. Rambu petunjuk 1 (Kode warna coklat untuk tujuan wisata)
2. Rambu petujuk 2 (Kode warna putih untuk Jalan tol dan biru untuk fasilitas umum)
3. Penanda jarak
4. Rambu petunjuk rute Jalan nasional
5. Masuk tol
6. Keluar tol
7. Simpang susun dengan jalan tol lain

3. Rambu larangan.

Rambu ini untuk melarang penggunaan dan pergerakan lalu lintas tertentu. Misalnya:

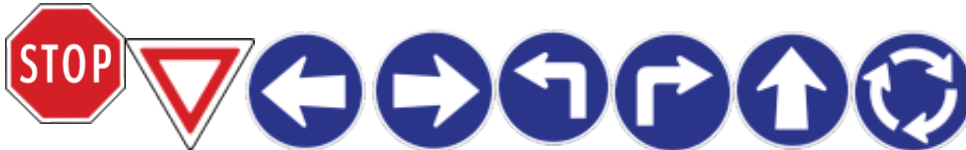
a) Rambu larangan berhenti.

b) Rambu larangan membunyikan isyarat suara.

c) Semua kendaraan dilarang lewat.

4. Rambu Perintah.

Rambu ini untuk ememrintahkan penggunaan dan pergerakan lalu lintas tertentu. Misalnya:

a) Rambu perintah memasuki lajur yang ditunjuk.
b) Rambu batas minimum kecepatan.
c) Rambu perintah bagi jenis kendaraan tertentu untuk melalui lajur dan/atau jalur tertentu.

G. Pengertian Markah Jalan

Markah jalan (tidak baku: marka jalan) adalah suatu tanda yang berada di permukaan jalan atau di atas permukaan jalan yang meliputi peralatan atau tanda yang membentuk garis membujur, garis melintang, garis serong serta lambang lainnya yang berfungsi untuk mengarahkan arus lalu lintas dan membatasi daerah kepentingan lalu lintas.

1. Markah membujur

Markah membujur adalah tanda yang sejajar dengan sumbu jalan.Marka membujur yang dihubungkan dengan garis melintang yang dipergunakan untuk membatasi ruang parkir pada jalur lalu lintas kendaraan, tidak dianggap sebagai markah jalan membujur.

2. Markah melintang

Markah melintang adalah tanda yang tegak lurus terhadap sumbu jalan, seperti pada garis henti di Zebra cross atau di persimpangan

3. Markah serong

Markah serong adalah tanda yang membentuk garis utuh yang tidak termasuk dalam pengertian marka membujur atau marka melintang, untuk menyatakan suatu daerah permukaan jalan yang bukan merupakan jalur lalu lintas kendaraan.

4. Markah lambang

Markah lambang adalah tanda yang mengandung arti tertentu untuk menyatakan peringatan, perintah dan larangan untuk melengkapi atau menegaskan maksud yang telah disampaikan oleh rambu lalu lintas atau tanda lalu lintas lainnya.

H. Berkendaraan dengan Mobil

Berkendaraan dijalanan umum dengan kendaraan seperti mobil memerlukan antipasi dan persiapan tersendiri yang lebih dibandingkan berkendara dengan motor dan sejenisnya. Sekali pun mobil telah mendapatkan perawatan rutin, hingga memiliki mesin, ban serta sistem pengereman yang baik, bukan berarti kita telah cukup dalam mempersiapkan diri untuk terhindar dari bahaya dijalan raya, berikut ini ada yang perlu anda lakukan sewaktu akan/mengendarai mobil anda di jalan raya:

1. Hal pertama melakukan pemeriksaan pada kendaraan mobil anda. seperti memeriksa minyak rem, tekanan angin pada ban, mengecek lampu indikator, memeriksa bagian bawah kendaraan dari kebocoran oli dan sebagainya. Intinya pastikan kondisi mobil anda sudah cukup prima untuk berjalan.
2. Mengemudikan mobil dengan beban berlebih tentu tidak baik, selain mengganggu keseimbangan juga akan memboroskan bahan bakar, untuk itu sebaiknya pindahkan berbagai barang-barang yang kurang penting dari dalam kendaraan anda.
3. Gunakan sabuk pengaman (*safety belt*) dengan baik dan benar, yaitu dengan menyilangkannya dari bagian tulang bahu ke pinggul, dengan demikian berat badan tubuh anda bisa terjaga dengan baik jika terjadi benturan atau hentakan mendadak.

4. Posisi kan dengan baik perangkat spion mobil bagian dalam dan luar sehingga anda bisa bisa melihat secara bebas berbagai posisi dari badan mobil dan keadaan sekitarnya dengan leluasa. Untuk bagian tak terlihat, usahakan untuk menengokkan kepala seperti saat dimana anda perlu untuk berpindah jalur atau berputar arah.
5. Sebaiknya peganglah stir sesuai dengan prosedur, yaitu idealnya posisi genggaman tangan ada di arah jam 3 dan jam 9 dan gunakanlah jari anda ketika perlu untuk menyalakan lampu belok atau wiper.
6. Fokuslah dalam mengemudikan mobil, hilangkan berbagai fikiran yang mengganggu konsentrasi anda berkendara. Berbagai aktifitas mengganggu juga perlu ditinggalkan seperti merokok, atau pun menelpon, jika memang hal tersebut memang dirasa perlu untuk dilakukan, sebaiknya anda terlebih dulu menepi atau gunakan handsfree untuk mudahnya berkomunikasi telepon.
7. Jagalah jarak aman, baik sisi samping kiri dan kanan, serta depan dengan kendaraan lain untuk menghindari keadaan mendadak, karena dengan besarnya ruang / jarak anda akan melakukan antisipasi.
8. Sekali pun mobil anda sudah mendukung teknologi ramah lingkungan, lakukanlah pengoperan gigi trasmisi pada rpm 2.000 sampai dengan 2.500 rpm. Karena mesin berbahan bakar bensin umumnya baru bekerja optimal di kisaran putar 2.000 – 2.500 rpm
9. Lakukanlah berbagai trik efesiensi bahan bakar yang aman, seperti mengangkat injakkan kaki pada pedal gas lebih dulu dan biarkan mobil meluncur sebelum anda menginjak rem saat akan menikung.
10. Matikan mesin mobil jika anda berhenti atau menepi selama lebih dari 1 menit, karena mesin mobil yang hidup dalam keadaan diam selama 3 menit sama artinya seperti mesin mobil melakukan perjalanan 1 jam pada kecepatan rata-rata 50 km/ jam.

Gambar 10.11. Berkendara dengan mobil

I. Macam-Macam Pelanggaran Lalulintas dan Sangsinya

Berbagai pelanggaran kerap dilakukan oleh pengguna jalan raya. Ironisnya, kelalaian tersebut tak jarang merugikan orang lain. Seringkali terjadi kecelakaan yang membuat orang lain terluka atau bahkan tewas.

1. Menerobos ampu merah

Lampu lalu lintas atau *traffic light* merupakan sebuah komponen vital pengaturan lalu lintas. Namun ironisnya, pelanggaran terhadap lampu lintas ini justru menempati urutan pertama sebagai jenis pelanggaran yang paling sering dilakukan pengguna kendaraan bermotor. Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda: Rp250.000

2. Tidak menggunakan helm

UU no 22 tahun 2009 tentang lalu lintas dan angkutan jalan sudah mengatur mengenai kewajiban pengendara sepeda motor untuk menggunaan helm berstandar Nasional Indonesia (SNI). Bahkan dalam UU tersebut dengan jelas tertera pula sanksi jika pengemudi tidak mengenai helm, maka ia bisa dipidana dengan pidana kurungan paling lama satu bulan atau denda paling banyak Rp250.000.

3. Tidak menyalakan lampu kendaraan

Pasal 107 Undang-Undang No. 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan menyatakan bahwa Pengemudi Kendaraan Bermotor wajib menyalakan lampu utama Kendaraan Bermotor yang digunakan di Jalan pada malam hari dan pada kondisi tertentu.

Kemudian pada ayat kedua dinyatakan Pengemudi Sepeda Motor selain mematuhi ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib menyalakan lampu utama pada siang hari. Pelanggaran sering terjadi, terutama untuk kewajiban menyalakan lampu di siang hari. Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda : Rp250.000

4. Tidak membawa surat kelengkapan berkendara

Aksi tilang yang dilakukan pihak kepolisian juga sering terjadi terhadap pengendara yang tidak membawa surat-surat berkendara seperti Surat Izin Mengemudi (SIM) serta Surat Tanda Nomor Kendaraan (STNK). Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda: Rp500.000 dan SIM Rp. 250.000

5. Melawan arus (*Contra Flow*)

Di kota-kota besar seperti Jakarta, para pengendara sepeda motor acapkali bersikap seenaknya di jalanan dengan “melawan arus”. Mereka seolah tutup mata dengan adanya pengendara lain yang berjalan berlawanan arah dengan mereka. Dalam Pasal 287 ayat 1 dan 2 Undang-Undang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan Nomor 22 Tahun 2009 disebutkan maksimal denda Rp 1 juta untuk kendaraan roda empat dan Rp 500 ribu untuk kendaraan roda dua.

6. Melanggar rambu-rambu lalu lintas

Pelanggaran terhadap rambu-rambu lalu lintas acapkali terjadi. Parkir di bawah rambu dilarang parkir serta berhenti di depan tanda larangan stop sudah menjadi aktivitas yang sering dilakukan. Padahal menurut ketentuan pasal 287 ayat (1) UU No.22 tahun 2009, jenis pelanggaran tersebut bisa terancam hukuman pidana kurungan paling lama 2 bulan atau denda paling banyak Rp500.000.

7. Menerobos jalur busway

Maraknya kecelakaan akibat aksi nekad pengendara yang masuk ke jalur busway juga tidak membuat pengendara lainnya jera..Menurutnya, aturan denda sudah diatur dalam UU No 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas. Pada Pasal 287 ayat 1 dan 2 UU No 22/2009, menerapkan sanksi Rp 500.000 untuk roda empat dan dua bagi yang melanggar rambu lalin.

Sumber: http://media.viva.co.id
Gambar 10.12. Palang pintu pada jalur busway

8. Tidak menggunakan spion

Pentingnya kesadaran menggunakan kaca spion saat berkendara seringkali diabaikan. Padahal kaca spion dapat membantu pengemudi untuk memastikan bahwa kondisi saat itu kondusif untuk membelokkan kendaraan. Hal ini juga berguna untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan. Berdasarkan Undang-Undang No. 2 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan, Pasal 285 ayat 1, pengendara akan ditilang atau didenda sebesar Rp250.000 jika kendaraannya tidak dilengkapi dengan kaca spion.

9. Berkendara melewati trotoar

Sumber: asmarantaka.files.wordpress.com
Gambar 10.13 Pengendara melewati trotoar

Seyogyanya trotoar merupakan tempat bagi pejalan kaki. Namun nyatanya, hak pejalan kaki juga diserobot oleh para pengendara motor. Dengan tanpa merasa bersalah, mereka mengendarai kendaraannya diatas trotoar sehingga memaksa pejalan kaki untuk mengalah dengan alasan menghindari kemacetan. Menurut UU Nomor 22 Tahun 2009 pasal 131 ayat 1 sudah mengatur bahwa pejalan kaki berhak atas ketersediaan fasilitas pendukung berupa trotoar, tempat penyeberangan dan fasilitas lain. UU 22/2009 menegaskan, setiap orang yang mengakibatkan terganggunya fungsi perlengkapan jalan seperti trotoar dan halte, bisa dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun atau denda paling banyak Rp. 24 juta.

10. Mengemudi tidak konsentrasi (pakai HP) Bagi pelanggarnya dapat dikenakan denda : Rp50.000

Adapun kriteria penialain adalah (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai diharapkan (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai yang diharapkan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai																								Jml. Skor	Ketertangan
		Kerjas ama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak kaki				Dapat melakukan lengan				Dapat melakukan pernafasan				Bertanggungjawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				V				V				V				V				V				V	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Maks = 24																											

Petunjuk Penskoran :
Kamu akan memperoleh nilai :
Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
Kurang : apabila memperoleh skor 1 –6

Penilaian Hasil Belajar

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan KI- 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, sungguh-sungguh dalam pembelajaran,jujur, disiplin,tanggung jawab, menghargai teman.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembela-jaran				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																									24	4
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Maks = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Yang dimaksud dengan jalan raya, adalah ......
   a. jalan utama yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain .
   b. jalan alternatif yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain
   c. jalan menyilang yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain
   d. jalan perempatan yang menghubungkan satu kawasan dengan kawasan yang lain

2. Berikut pengertian jalan adalah prasarana transportasi darat yang meliputi segala bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi lalu lintas,berdasarkan....

   a. UU RI No 38 Tahun 2004
   b. UU RI No 48 Tahun 2004
   c. UU RI No 58 Tahun 2004
   d. UU RI No 68 Tahun 2004

3. Salah satu ciri-ciri jalan raya di Indonesia , adalah ...

   a. digunakan oleh umum — c. digunakan oleh pribadi
   b. digunakan secara khusus — d. digunakan oleh pemerintah

4. Berikut salah satu klasifikasi jalan raya , adalah......

   a. jalan arteri primer — c. jalan arteri khusus
   b. jalan arteri utama — d. jalan arteri reguler

5. Ukuran lebar untuk jalan lokal, adalah ......

   a. > 6,0 m.
   b. > 7,0 m.
   c. > 8,0 m.
   d. > 9,0 m

6. Kecepatan berkendara di jalan lokal, adalah ......

   a. > 10 km/jam. — b. > 30 km/jam
   b. > 20 km/jam — c. > 40 km/jam

7. Salah satu jalan arteri sekunder adalah...

   a. tidak boleh diganggu oleh lalu lintas lambat
   b. boleh diganggu oleh lalu lintas lambat
   c. tidak boleh diganggu oleh lalu lintas cepat
   d. tidak boleh diganggu oleh lalu lintas cepat dan lambat

8. Lebar jalan lokal sekunder adalah, ...

   a. > 5,0 m — b. > 7,0 m
   b. > 6,0 m — c. > 8,0 m.

9. Arti gambar rambu peringatan berikut ini, adalah …

   a. tikungan ke kiri — c. tikungan ke belakang
   b. tikungan ke kanan — d. tikungan ke samping

10. Arti gambar rambu peringatan berikut ini, adalah …

   a. tikungan ke kiri — c. tikungan ke belakang
   b. tikungan ke kanan — d. tikungan ke samping

11. Arti gambar rambu larangan berikut ini, adalah …

   a. larangan masuk bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
   b. diperbolehkan masuk bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
   c. larangan keluar bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor
   d. larangan memotong bagi kendaraan bermotor dan tidak bermotor

12. Arti gambar rambu perintah berikut ini, adalah …
    a. Wajib lurus
    b. Wajib belok ke kiri
    c. Wajib belok ke kanan
    d. Wajib berhenti

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut.

- ✓ Skor 4: jika kamu mampu menjawab *empat* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 3: jika kamu mampu menjawab *tiga* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 2: jika kamu mampu menjawab *dua* jawaban dengan baik
- ✓ Skor 1: jika kamu mampu menjawab *satu* jawaban dengan baik

1. Sebutkan pengertian jalan!
2. Sebutkan pengertian jalan raya !
3. Sebutkan pengertian rambu lalulintas !
4. Sebutkan empat macam klasifikasi jalan!

Format penilaian essay (KI-4), gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernafasan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		pengertian jalan				pengertian jalan raya				pengertian rambu lalulintas				empat macam klasifikasi jalan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Maks = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			
Komentar Orang Tua Murid																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja , yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil . Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan. Lakukan keselamatan di jalan raya:

Lakukan pembuatan power point tentang keselamatan di jalan raya:

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan power point secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan,langkah-langkah, penyajian materi.

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Persiapan				Langkah pembuatan				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Maks = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

Glosarium

Atletik	Aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar yang digunakan sebagai sarana pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan biomotorik. Misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kordinasi.
Backhand	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenismeja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
Base	Tempat hinggap pemain softball setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
Berdiri dengan tangan	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tangan lurus ke atas menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.
Bunt	Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan softball
Catcher	Penangkap bola dalam permainan softball
Daya tahan	Kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
Dribbling	Menggiring bola (sepakbola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula
Finish	Titik akhir dari pergerakan
Forehand	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenismeja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan
Gerak ikutan	Gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti tolak peluru, lempar cakram dan martil
Indikator	Merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh

	perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi.
Jump shoot	Menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal)
Kebugaran jasmani	Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh *(total fitness)*. Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
Kekuatan	Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban
Kelenturan	Kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan
Kombinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak
Kompetensi Dasar	adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. Juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen Kompetensi Dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk meningkatkan para guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai.
Komposisi tubuh	Presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak
Koordinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak
KTSP	adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP paling tidak terdiri dari Kurnas, Kurda, kalender pendidikan, dan RPP.

Kuda-kuda	Posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang
Kurikulum	adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelanggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.
Langkah	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lay-up shoot	Memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang
Lob	Pukulan melambung tinggi
Media pembelajaran	Alat bantu proses belajar mengajar, yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar
Melempar	Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil
Menolak	Gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru
NAPZA	singkatan dari Narkotika, Psikotropira dan Zat Adiktif; mengacu pada kelompok senyawa yang psikotropika (senyawa yang psikoaktif mempengaruhi susunan syaraf pusat dan mental) yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunanya.
Passing	Operan terhadap teman main
Pendidikan Jasmani	Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
Pengayaan	kegiatan yang diberikan kepada peserta didik kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperdalam penguasaan materi

	pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal
Permainan Bola Besar dan Bola Kecil	Aktivitas gerak menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola.
Pitcher	Pelempar bola pada permainan softball
Prinsip	adalah asas, kebenaran yang jadi pokok dasar orang berfikir, bertindak, dan sebagainya.
Pukulan *swing*	Mumukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan softball
Remedial	bentuk pembelajaran yang sifatnya memperbaiki kekeliruan-kekeliruan siswa dalam belajar atau untuk lebih memberikan pemahaman yang lebih bagi siswa yang mengalami kelambanan dalam belajar
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	adalah rencana pembelajaran detil pada suatu materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, tujuan, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
Semester	satuan waktu terkecil yang digunakan untuk menyatakan lamanya proses kegiatan belajar-mengajar suatu program dalam suatu jenjang pendidikan. Penyelenggaraan program pendidikan suatu jenjang lengkap dari awal sampai akhir akan dibagi ke dalam kegiatan semesteran, sehingga setiap awal semester mahasiswa harus merencanakan dan memutuskan tentang kegiatan belajar apa yang akan ditempuhnya pada semester tersebut.
Servis	Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan
Shooting	Menembak ke arah gawang (sepakbola), ke arah ring basket (bola basket)
Sikap lilin	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki

	rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri)
Silabus	adalah rencana pembelajaran pada satu atau beberapa materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
Sliding	Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang
Smash	Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main
Standar Kompetensi	
Lulusan	adalah kriteria kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pengertian di atas mengandung makna, dilihat dari dimensi mutu lulusan, tiap satuan pendidikan hendaknya menetapkan kriteria kemampuan yang menjadi targetnya.Setiap kriteria mutu ditetapkan dalam tiap indikator dengan ketentuan minimal memenuhi standar
Start	Titik awal untuk memulai bergerak
Tangkisan	Usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan
Topspin	Pukulan bola pada bagian atas bola
Tujuan	
Pembelajaran	Tujuan pembelajaran adalah tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan
Variasi	Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara
Volley	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai

Daftar Pustaka

Ateng, Abdul Kadir, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : DEPDIKNAS,.

Carr, Gerry, *Atletik untuk Sekolah*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.

A. Akker,Theo, *Tenis Meja, Pelajaran, Perlengkapan, Teknik Pelaksanaan*, Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.

Counsilman E, James, *Competitive Swimming Manual For Coache and Swimmer*, Bloomington, Indiana : Ccounsilman Co.Inc.

Clark, Nancy, *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga,* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Dinas Olahraga dan Pemuda, Petunjuk Permainan Tenis Meja, Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda

KEMENDIKBUD, Standar Isi 2013, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,* Jakarta : Kurnia , Dadeng, *Cara Praktis Belajar Renang Moderen*, Jakarta : Penerbit Prakarsa Belia.

Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter, *Bola Voli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondosi,* Jakarta : Penerbit PT. Gramedia

Kertamanah, Alex. *Teknik & Taktik Mahir Permainan Tenis Meja,* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Knut Dietrich & K.J. Dietrich, *Buku Sepak Bola*, PT. Gramedia.

Luxbacher, Ph. D,Joseph A. *Sepakbola*, Jakarta : PT. Grafindo Persada

Luxbacher, Joe,. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain,* Jakarta : PT. Grafindo Persada

Parapat, Tunggul, *Pengenalan dan Pencegahan HIV/AIDS*, Jakarta : PT. Sepadan Agra Daya.

Rookie Coaches Baseball, *American Coaching Effectiveness* Program,Human Kinetics Publishers

Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* , Jakarta : Penerbit Erlangga.

R. Maryun, *Pelajaran Pencaksilat.* FPOK IKIP Jakarta.

Soekarno, Wuryati. *Teori dan Praktik Senam Dasar,* Yogyakarta : PT. Intan Pariwara

Tamat, Tisnowati. *Pelajaran Dasar Pencaksilat,* Jakarta : Penerbit ”Miswan”

Tom Fleck & Ron Quinn, *Panduan Latihan Sepak Bola Andal* , Jakarta : Penerbit ”Sunda Kelapa Pustaka”.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Roji
Telp. Kantor/HP : 081310024990
E-mail : roji_banten@yahoo.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jl. Bakti 6/28 Cilincing Jakarta Utara
Bidang Keahlian: GURU Pend. Jasmani

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 – 2016: Guru Penjas di SMP N 244 Jakarta.
2. 2007 – 2010: Guru Penjas di SMAN 244 Jakarta.
3. 2005 – 2007: Guru Penjas di SMAN 244 Jakarta.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Fakultas UNJ /jurusan UNJ /program studi UNJ /bagian dan nama lembaga UNJ (tahun masuk – tahun lulus……)
2. S2: Fakultas POR/jurusan POR /program studi/ POR bagian dan nama lembaga UNJ (tahun masuk 2006– tahun lulus 2008)
3. S1: Fakultas FPOK/jurusan Olahrsga/program studi POR/bagian dan nama lembaga IKIP/UNJ(tahun masuk 1987– tahun lulus 1992)

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2006
2. Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2007
3. dst.

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Nama Lengkap : Eva Yulianti, SE, M.Sc
Telp. Kantor/HP : 081293846189
E-mail : email@evayulianti.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Jl. Pemuda 10
Bidang Keahlian: Manajemen Kelas Penjas

■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2005 – sekarang : Dosen FIK UNJ

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/Pendidikan Olahraga/UNJ 2011-2016
2. S2: Fakultas Ekonomi Universiti Kebangsaan Malaysia 1997-2001
3. S1: Fakultas Ekonomi Universitas Trisakti 1991-1996

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *English for Physical Education Teacher* 2012
2. PJOK Kelas VIII 2013

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Female Triad pada Atlet Putri (2011)
Evaluasi Penyelenggaraan Rintisan Sekolah Dasar Bertaraf Internasional di DKI Jakarta (2011)
Manajemen Kelas dan aktivitas fisik kelas 1 SD (201)
Pengembangan Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik untuk anak Kelas 1-3 SD (2012)
Persepsi orangtua, guru dan sekolah tentang Aktivitas Fisik Anak SD (2012)
Gaya Mengajar Dosen FIK UNJ (2012)
Persepsi 'body image' pada atlet sport gymnastic FIK UNJ (2012)
Model Manajemen Kelas Pembelajaran Terpadu untuk Sekolah Dasar (2013)
Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Inovasi Pembelajaran di Sekolah (2012-2015)
Model Pembinaan Olahraga Usia Dini (2014-2015)
Pengaruh Latar Belakang Pendidikan, Kepangkatan, Usia, Gender Dan Sertifikasi Pendidik Terhadap Hasil Uji Kompetensi Guru Penjaskes SMA Dan SMK di Jakarta Timur (2015)
Analisis IT Addict Pada Anak Usia Pendidikan Dasar Sebagai Dasar Pemberlakuan Kebijakan Penggunaan Produk IT Pada Siswa Sekolah Dasar (2015)
Model Manajemen Sekolah Berkarakter Olahraga (2015)
Efektifitas Manajemen Kelas PJOK di SMP dengan Kurikulum 2013 (2016)

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321
E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggaran dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

Nama Lengkap : DR. Taufiq Hidayah.M.KES
Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keoalhragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepatan, kecepatan lemparan bola (2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Profil Editor

Nama Lengkap : Dra. Umi Hastuti R, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 021 3804248
E-mail : adisrahayu@yahoo.co.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Bidang Keahlian: Copy Editor

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:
1. Staf Bidang Pengendalian Mutu Buku
2. Rekrutmen SDM Penilaian Buku Teks dan Nonteks
3. Koordinator Sayembara Penulisan Buku
4. Ketua Komunitas Pemerhati Literasi di Kampung Halaman

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S1: Bimbingan Konseling
2. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan

Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):
1. PAI SD Kelas I dan IV
2. Penjaskes Kelas VIII dan Kelas XI
3. Tematik Kelas II

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
Tidak ada

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Syndhi Renolarisa, S.Des
Telp. Kantor/HP : 08118861010
E-mail : syndhirenolarisa@gmail.com
Akun Facebook : Syndhi Renolarisa
Alamat Kantor : Jl. Kapten Tendean no.88 C
Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - 2012 : Freelance Illustrator & Graphic Designer
2. 2011-2013 : Freelance Logo Designer
3. 2013 : Internship Desainer Grafis, PT Astra International Tbk
4. 2013 - sekarang : Freelance Layout Design & Illustrator, Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2014 - 2016 : Quality Control & Censorship Officer, PT Indonusa Telemedia, TransVision
6. 2016 : Quality Control & Censorship, UseeTV - PT Telkom Indonesia

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2009-2013)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2013)
2. Pameran "PAKEM" Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2014)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2013 : Ilustrasi Buku cerita anak "Legenda Sungai Landak" Tugas Akhir
2. 2013 : Desain Sampul Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Kelas 7, 8 dan 10.
3. 2013 : Ilustrasi Buku Teks Kurikulum 2013 Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Kelas 8, 9 dan 12
4. 2016 : Ilustrasi Buku Teks Kurikulum, 2013 Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) Kelas 11
5. 2016 : Ilustrasi Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran Agama Hindu Kelas 6
6. 2016 : Desain Sampul Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Kelas 11

LAWAN NARKOBA dengan PRESTASI